#BakmaOku

TÜRKİYE

marie claire

COOL VE SEKSİ

EN ŞIK PARÇALARLA SEZON TRENDLERİ

Ayça Ayşin Turan

"AŞKTA HUZUR ARIYORUM"

SOSYAL MEDYANIN POZİTİF GÜCÜ

TEKNOLOJİ VE SEKSİN BULUŞMASI

A'dan Z'ye Bakım Dosyası

YAZ STİLİ

AĞUSTOS 2019 MARIE CLAIRE
15 TL/ KKTC 19 TL
ISSN 977-130542200-2
GROUPMEDYA

etstur

Liv Tyler Laguna Süit terasında dinlenirken...
Tüm deneyimini izlemek için, www.maxxroyal.com adresini ziyaret ediniz.

MAXX ROYAL
RESORTS

AĞUSTOS

İçindekiler

KAPAK KONULARI

80
POZİTİF DEĞİŞİM ADINA
Instagram'ın gücünü pozitif yönde kullanmak pek çok fark yaratacak kadar etkili.

90
AYÇA AYŞİN TURAN
Hakan: Muhafız'da izlediğimiz güzel oyuncu ile sohbetimiz o kadar keyifli geçiyor ki, bitsin istemiyoruz.

150
A'DA Z'YE YAZ BAKIMI
Baştan aşağı güzelleşmek ve yaz sona ermeden hasarları gidermek için birkaç ipucumuz var.

STYLE

36
TASARIMCI DOSYASI: ACNE STUDIOS
İskandinav topraklarının global platformdaki en güçlü temsilcisi olan Acne Studios artık kendi normlarını da aşıyor.

44
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE: SANDALETLER
Sandaletlerin günümüze kadar gelen hikâyesinde dikkat çeken detayları birlikte keşfedelim.

mesa BODRUM

DEMİRBÜKÜ

VİLLA | REZİDANS

mesa 1969

444 9 366

mesabodrum.com

AĞUSTOS
İçindekiler

MÜCEVHER
54
BÜYÜLEYİCİ SERGİ
Bulgari'nin uzun süredir üzerinde çalıştığı 'Bulgari, The Story, The Dream' adlı sergisini geziyoruz.

KONULAR
86
SEKS ÇÖKÜŞÜNDEN NASIL KURTULUNUR?
Gün geçtikçe yatak odasında her zamankinden daha az hareket ediyoruz. Teknoloji bir çözüm olabilir mi?

MODA
104
DOWN TO EARTH

126
FRESHEN UP
Turuncgillerin sıcak tonlarının ve renkli hasır aksesuarların eşlik ettiği dinamik Akdeniz ruhunu bu yaz daha fazla hissediyoruz.

GÜZELLİK
146
GÜLÇİN'İN BAKIM RİTÜELLERİ
Moda tasarımcısı Gülçin Çengel'in güzellik sırlarını öğreniyoruz.

SAĞLIK
167
PEGAN DİYETİ
Hem sebzeleri çok seviyor hem de etten vazgeçemiyorsanız, pegan olmak tam size göre.

170
BEYİN BULANTISI
Zihin çalıştırma egzersizleriyle kendinizi daha dinç tutmanın yollarını keşfedin.

DELUXE
174
MASALLAR ÜLKESİ: MALTA
Malta, Comino ve Gozo adalarından oluşan Akdeniz'in en güzel ülkesindeyiz.

HER AY
12
EDİTO

61
GAZETE

71
AJANDA

193
ASTROLOJİ

Yaz Akşamları
Allis adlı bu sandalet tam yaz akşamlarına göre. Halat bağcıklarının doğal görünümü ve dolgu topuğun rahatlığıyla şıklığı tamamlıyor.
Sandalet: ***JIMMY CHOO***

KAPAKTA

Fotoğraf: **MEHMET ERZİNCAN**
Moda Editörü: **CEYLAN ATINÇ**
Saç: **BURHAN ÇILGIN**
Makyaj: **ALİ RIZA ÖZDEMİR**
Body: **ESTEBAN CORTAZAR/ BEYMEN**
Küpe: **MON REVE**
Bilezikler: **JUJU**
Kemer: **MONSE**

Barbelo

beach & restaurant

WHERE YOU CAN LIVE
A COMFY BEACH LIFE

0252 321 08 08

Dirmil Mah. Flipper Sok. No:9/EA -1
Tilkicik Koyu Yalıkavak / BODRUM

barbelobodrum

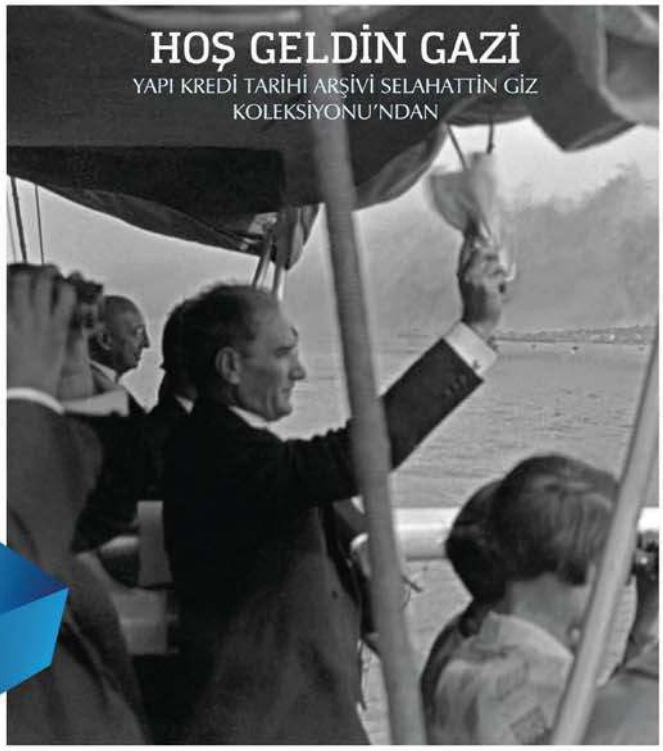
YAPI KREDİ
75. YILINI
DOPDOLU BİR PROGRAM İLE KUTLUYOR!

YAPI KREDİ 75. YIL SERGİLERİ KAÇMAZ!

Kültür ve sanatın bankası Yapı Kredi, 75. kuruluş yıl dönümü kapsamında fotoğraftan resim ve heykele dopdolu bir sergi programıyla sanatseverleri kucaklıyor.

HOŞ GELDİN GAZİ

NAZIM HİKMET SERGİSİ



Atatürk'ün Samsun'a çıkışının 100. yılı dolayısıyla düzenlenen "Hoş Geldin Gazi: Atatürk'ün İstanbul Günleri" ve Türk karikatür sanatının modernleşme dönemi öncülerinden Turhan Selçuk'a dair "Turhan Selçuk Retrospektifi", Yapı Kredi Kültür Sanat'ta aynı anda sergileniyor. Venedik Bienali'nde ülkemizi temsil eden Halil Altındere'nin üç boyutlu eserlerine aynı anda ilk defa yer verilecek "Abrakadabra" ve Burdur Arkeoloji Müzesi'nden getirilecek 369 tarihi eseri biraraya getiren "Sagalassos" sergileri de önümüzdeki dönemde 75. Yıl Sergileri kapsamında Yapı Kredi Kültür Sanat'ta gerçekleştirilecek.

Banka, Yapı Kredi Kültür Sanat'ın yanı sıra Yapı Kredi bomontiada'da da 75. Yıl Sergileri kapsamında birçok değerli etkinliğe ev sahipliği yapıyor. "Yaşar Kemal/Çukurova Fotoğrafları" ve "Hoş Geldin Gazi: Atatürk'ün İstanbul Günleri" sergilerinden sonra Yapı Kredi bomontiada "Nazım Hikmet'in Ellerinin İzinde" ile ünlü ozanın sağlığında 40'a yakın dilde yayımlanmış kitaplarını ve Moskova'daki çalışma odasından gelen daktilosu ile kendi kütüphanesinden kitaplarını sanatseverlerle buluşturuyor. "Sabahattin Ali" sergisi de önümüzdeki dönemde 75. Yıl Sergileri kapsamında Yapı Kredi bomontiada'da yerini alacak.

Yapı Kredi 75. Yıl Sergileri kapsamında ayrıca Türkiye'nin farklı noktalarına ulaşacak gezici bir sergi planlanıyor.
Yapı Kredi Koleksiyonu'ndan seçilmiş eserleri içeren sergi sırasıyla İzmir, Ankara, Bursa ve Antalya'yı dolaşacak.

Heyecanla beklenen Yapı Kredi 75. Yıl Konserleri!

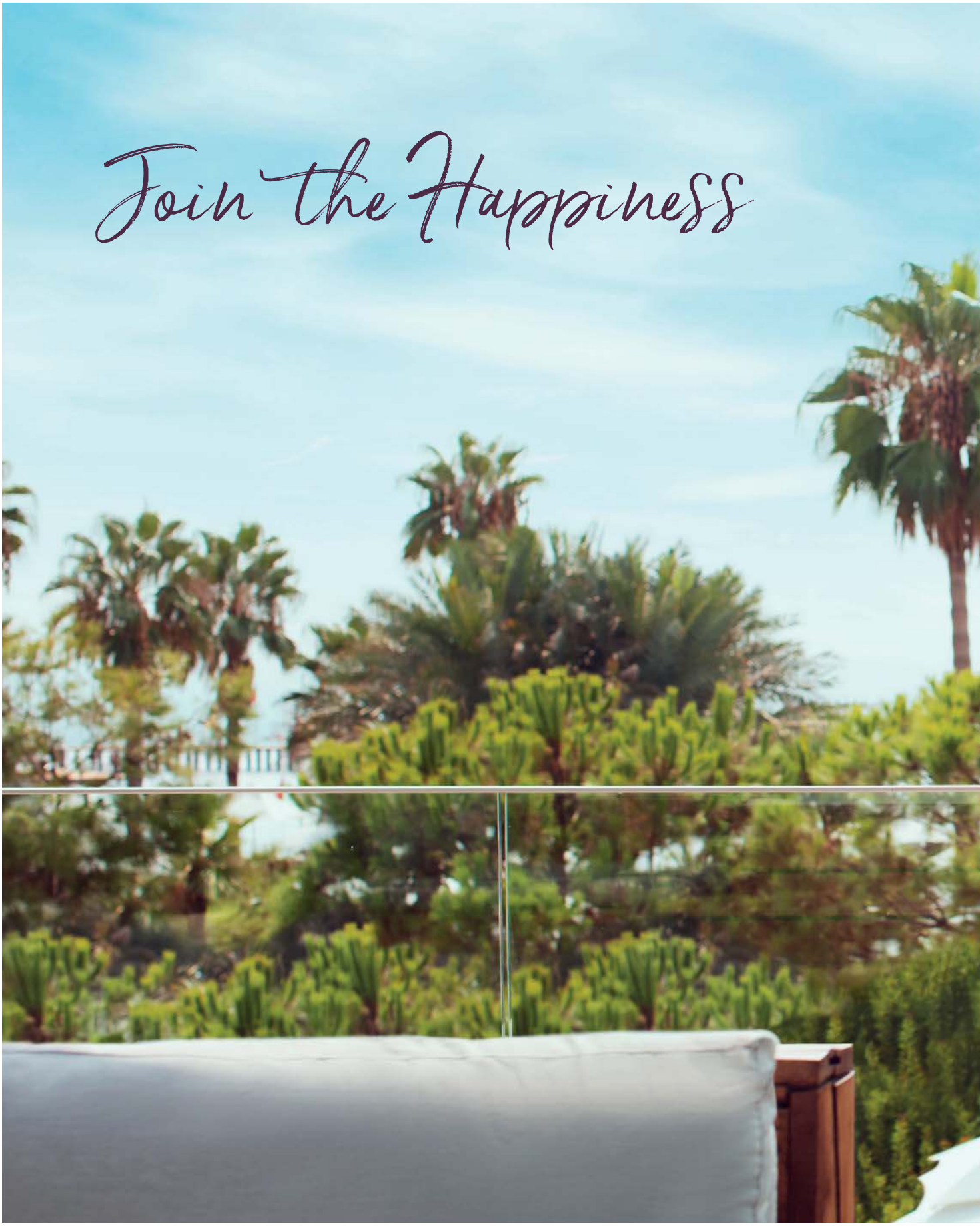
Yapı Kredi, "75. Yıl Konserleri" ile 2019 yılı boyunca dünyada önde gelen sanatçıların, grupların ve müzikallerin Türkiye'ye getirilmesine katkıda bulunuyor. Sanatseverleri Yapı Kredi 75. Yıl Konserlerinde tüm yıl boyunca pek çok farklı türde muhteşem bir müzik ziyafeti bekliyor. Bankanın 75. yıl kutlamaları dolayısıyla Türkiye'de konser verecek sanatçılar arasında; Havasi, Eric Burdon & The Animals, David Garrett, Postmodern Jukebox yer alıyor. Ayrıca tüm dünyada zamansız bir klasik olan Fame Müzikali de 2019 yılı sonunda Türkiye'ye geliyor. Konserlerin sadece Yapı Kredi kartlarına özel fiyatlı dönem biletleri Biletix'te satışa sunuluyor.

Edebiyattan kişisel gelişime, müzikten sosyal medyaya söyleşiler ve atölye çalışmaları ile Yapı Kredi 75. Yıl Buluşmaları!

Hem Yapı Kredi Kültür Sanat Binası'nda hem de Yapı Kredi bomontiada'da 2019 yılının başından bu yana birbirinden ilgi çekici konularda söyleşiler ve atölye çalışmaları da düzenleniyor. Edebiyattan kişisel gelişime, müzikten sosyal medyaya, teknolojiden dijitalleşmeye ve sinemadan müziğe geniş bir konu yelpazesinde düzenlenen etkinliklerle şehrin dinamik sosyal hayatına renk katılıyor.

Yapı Kredi'nin tüm etkinliklerini sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

Bu bir ilandır.


Join the Happiness

VOYAGE

EDİTÖRÜN NOTU

DİNLENME VAKTİ

Ağustos ayı pek çoğumuz için tatile gitmek demekken moda dünyası için yeni sezon anlamına gelir. Biz dergiciler ise katıldığımız davetler, gerçekleştirdiğimiz moda çekimleri ve sayfalarımızda kullanmak üzere seçtiğimiz ürünler sayesinde, ağustosu yeni sezonla flört ederek geçiririz. Mağazalara gelen yeni sezon parçaları ise bizi heyecanlandırmaya yeter...

Aslında yeni sezona ne kadar çabuk göz atar ve adapte olursanız, hâlihazırda indirimde olan mağazalarda yer alan parçaların içinden en doğrularına yatırım yapma şansını yakalamış olursunuz. Yaz bitmeden tropik desenlere iyice doymanızı öneririm. Şortlar, desenli elbiseler bu aylarda ve önümüzdeki sezonda da hâkimiyetini sürdürecek. Renklerden beyaz ve toprak tonları, kumaşlardan saten dikkat çekerken, hippi ruhu da hız kesmeden yükselmeye devam ediyor.

Bu ayki kapağımızı olağanca doğallığı ve bebeksi güzelliğiyle Ayça Ayşin Turan süslüyor. En son Hakan: Muhafız'da izlediğimiz Ayça'yı ileride bakalım hangi projelerde göreceğiz.

Dopdolu içeriğiyle ağustos sayımızda okunacak pek çok konu bulacaksınız. Özellikle sandaletin tarihini (syf. 44), Instagram'ın gücünü pozitif yönde kullanan insanların nasıl fark yarattığını (syf. 80) ve teknolojinin cinsel hayatımızı nasıl tehdit ettiğini (syf. 86) okumadan geçmeyin.

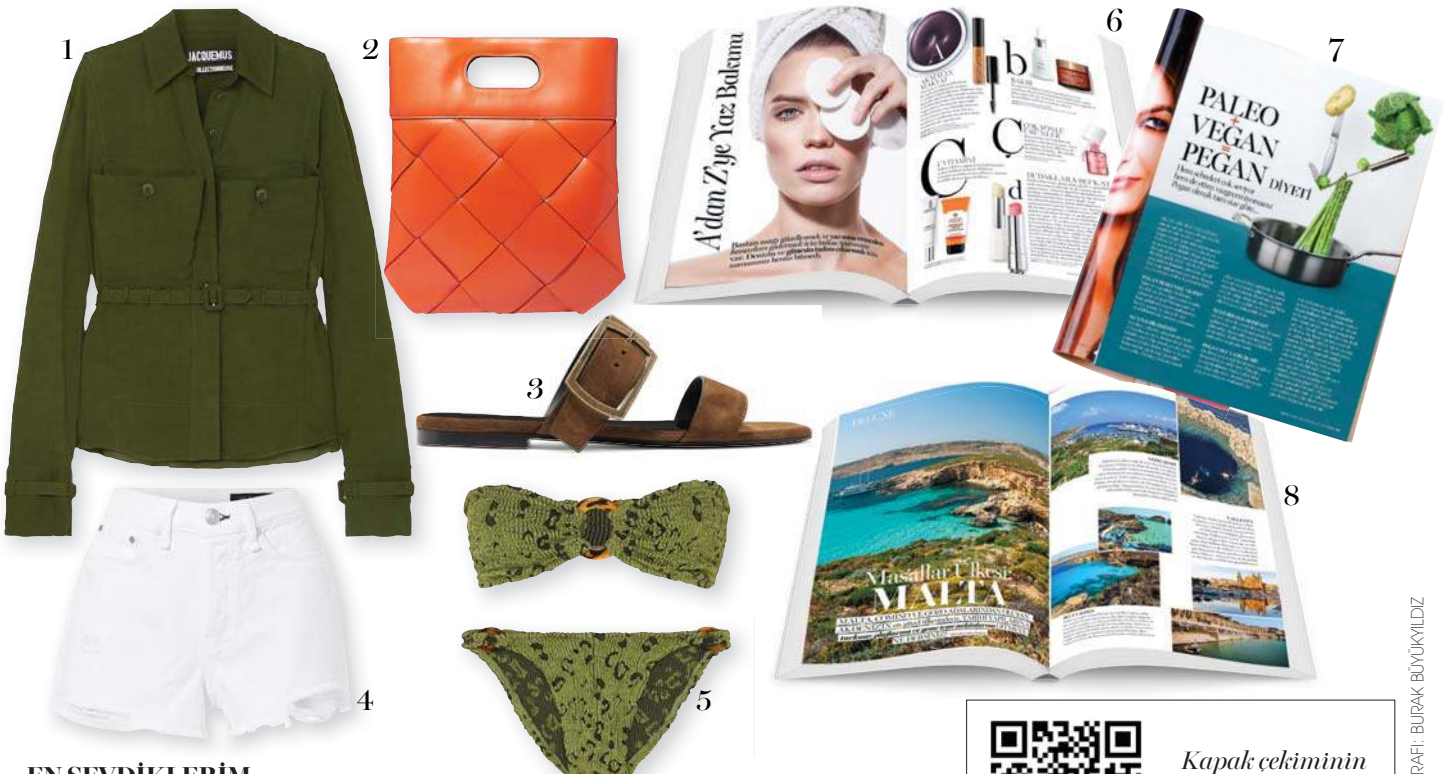
Güzellik ve sağlık sayfalarımızda da ilginizi çekeceğini düşündüğüm konular bulunuyor. Baştan aşağı güzelleşmek ve yaz sona ermeden hasarları gidermek için A'dan Z'ye yaz bakımı dosyası hazırladık (syf. 150). En yeni çıkan ürünleri mercek altına aldık (syf. 160). Son günlerde popülerliği artan Pegan diyetini araştırdık (syf. 167). Ağustos ayını bunu uygulayarak geçirirseniz yazı da kilo almadan kapatmış olursunuz.

Serinleten deniz, enerji veren güneş, içimizi açan doğa, lezzetli meyveler, hafif yemekler, güler yüzler, tatil kaçamakları ve aşk dolu harika bir ağustos ayı geçirmeniz dileğiyle...

Hande T.

Hande Tokmak

GENEL YAYIN YÖNETMENİ



EN SEVDİKLERİM

1) Jacquemus tasarımlarıyla aşk yaşamayan var mı? **2**) Bottega Veneta'dan zamansız bir çanta daha... **3**) Saint Laurent'de süet ve kahverengi birlikteliği sanırım en sevdiğim. **4**) Bu Rag & Bone beyaz jean şortla tüm ağustosu geçirebilirim. **5**) Hunza G bikiniler çok rahat oluyor. Şiddetle tavsiye ederim. **6**) A'dan Z'ye yaz bakımı. **7**) Pegan diyetini duydunuz mu? **8**) Akdeniz'in büyüleyici adalarından biri Malta'yı keşfe çıktık.

Kapak çekiminin kamera arkası videosu için QR kodu okutun.

PORTRE FOTOĞRAFI: BURAK BÜYÜKYILDIZ

I Summer

Bodrum aşkıyla dolu bir yaz sizi bekliyor

MANDARIN ORIENTAL
BODRUM

+90 252 311 18 88 | mandarinoriental.com/bodrum | #mandarinorientalbodrum

marie claire TÜRKİYE

İmtiyaz Sahibi
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA
BİGE DARUGA ÇALIŞKAN
Yayıncı
NEVZAT ÇALIŞKAN (Sorumlu)

Yayınlar Direktörü
FATİH BÜYÜKBAYRAK (fatihb@groupmedya.com)

Genel Yayın Yönetmeni
HANDE TOKMAK (handet@groupmedya.com)

Yazı İşleri Müdürü
GÖZDE EYİBİLİR (gozdee@groupmedya.com)
Kreatif Direktör
MELTEM ERYILMAZ (melteme@groupmedya.com)
Moda Editörleri
CEYLAN ATINÇ (ceylana@groupmedya.com)
TUĞÇE ÜLKÜMEN (tugceu@groupmedya.com)
Konular Editörü
SELEN MEÇOĞLU (selenm@groupmedya.com)
Alışveriş ve Mücevher Editörü
NİRVANA DERYA (nirvanad@groupmedya.com)
Güzellik ve Sağlık Editörü
DAMLA SUAY LÜ (damlas@groupmedya.com)
Güncel Haberler Editörü
MELİDA OHANOĞLU (melidao@groupmedya.com)
Grafik Tasarım
ÇAĞLA KAÇMAZ (caglak@groupmedya.com)

---

www.marieclaire.com.tr

İnternet
DİJİTAL DİREKTÖR Seda ÖZCAN/ sedao@groupmedya.com
DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ Gizem KIRCA / gizemk@groupmedya.com
İÇERİK EDİTÖRLERİ Nurdan GÜNDOĞDU/ nurdang@groupmedya.com,
Müşra DEMİR/ musrad@groupmedya.com, Kübra ELMALI/ kubrae@groupmedya.com
DİJİTAL REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA (Bond Dijital) Uluc SELAMET/ uluc@thebonddigital.com

---

Katkıda Bulunanlar
Aleyna Rana NACAR, Atahan KÜÇÜKATALAY, Ayşenur AKIN, Burak ÜÇPINAR, Burcu KARADEMİR, Cihan ALPGİRAY,
Dinçer GÜNER, Mehmet ERZİNCAN, Selin ÇETİN, Serkan ELDELEKLİOĞLU

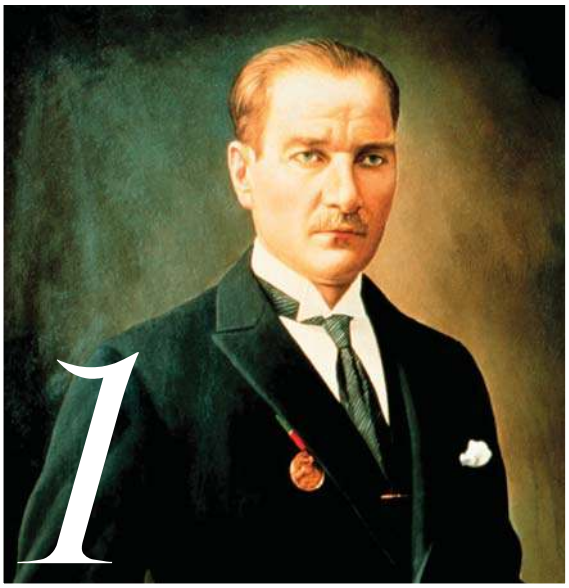
REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI Gürhan GEZER / gurhang@groupmedya.com
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCILARI Işıl Baysal TURAN / isilb@groupmedya.com,
İsmail KÜÇÜK (Bölgeler)/ ismailk@groupmedya.com
REKLAM GRUP DİREKTÖRLERİ Nurol CEYLAN/ nurolc@groupmedya.com,
Deniz TOZ/ denizt@groupmedya.com
REKLAM DİREKTÖRLERİ Funda GÖKGÜNDÜZ/ fundag@groupmedya.com,
Funda YILDIZ/ funday@groupmedya.com, Nilüfer ARAÇ/ nilufera@groupmedya.com
REKLAM KOORDİNATÖRÜ Eren ENES (Bölgeler)/ erene@groupmedya.com
EVENT VE PROJELER SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Gökhan GÜLSOY/ gokhang@groupmedya.com
EVENT VE PROJELER OPERASYON DİREKTÖRÜ Ebru DÖNER/ ebrud@groupmedya.com
DERGİ REZERVASYON MÜDÜRÜ Ender PARLAR/ enderp@groupmedya.com
REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ Seyhan ERAT/ seyhane@groupmedya.com
REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ Mesut ÖZTÜRK/ mesuto@groupmedya.com
ABONE VE ESKİ SAYILAR Betül GÖKÇE / betulg@groupmedya.com
DERGİ ABONELİĞİ HESABI Hesap Adı: Group Medya Bilgi ve Teknolojileri Tic .A.Ş
TEB Kağıthane Şubesi TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI 20 TL
BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. / Tel: 0216 585 90 00 / www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. **YAYIN TÜRÜ** Yerel Süreli
BASKI YERİ İstanbul **BASKI TARİHİ** TEMMUZ 2019
YÖNETİM YERİ VE YAZIŞMA ADRESİ Profilo Alışveriş Merkezi Cemal Sahir Sok. No: 33,
328 No'lu Mağaza 34394 Şişli / İstanbul Tel: 0212 224 9330 /pbx - Faks: 0212 224 8646

MARIE CLAIRE INTERNATIONAL
Jean De BOISDEFFRE (Executive Director International Editions), Felix DROISSART (Deputy Director)
YAZI İŞLERİ
Florence du LUART (International Editorial Director), Séverine HARZO (International Chief Editor),
Sylvie HALIC (International Fashion and Beauty Chief Editor)
ULUSLARARASI REKLAM DEPARTMANI
Véronique DEPERY (France&International Commercial Director), Elisabeth BARBIER (France&International Deputy Commercial Director)

Marie Claire dergisinin isim hakkı Marie Claire Album S.A. (Fransa)ya aittir. Marie Claire Album S.A. ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş tarafından yayınlanmaktadır. Yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde yazı ve fotoğraflardan alıntı yapılamaz. Basılan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

AĞUSTOSTA
EN SEVDİKLERİMİZ

Bu ay görmeniz, bilmeniz, duymanız ve hakkında fikir sahibi olmanız gerekenleri sizin için seçtim! GÖZDE EYİBİLİR



1 ZAFER BAYRAMI
30 Ağustos 1922'de Dumlupınar'da, Mustafa Kemal'in başkumandanlığındaki Büyük Taarruz, zaferle sonuçlandı. Her yıl aynı tarihte bu büyük zaferi anıyoruz ve Zafer Bayramı'nı kutluyoruz. Mustafa Kemal Atatürk'ü unutmuyor ve minnetle anıyoruz.

2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK
Akşam yemeğinizi bitirdiğiniz ve ne zaman bitirdiğinizi fark etmediğiniz oluyor mu? Eve vardığınız ama yolu hiç hatırlamadığınız oluyor mu? O hâlde sizi Swissotel The Bosphorus, Istanbul'un terasında, dev gökyüzünün altında Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Meditasyonu'na davet ediyoruz. Lebriz Dedeoğlu ile 20 Ağustos saat 19.00'da meditasyon yapmak için Biletix.com'dan biletinizi alabilirsiniz.

3 ŞEKER RENKLERİ
"Be nedir?" dediğinizi duyar gibiyim. Dries Van Noten'in yaz sezonuna ait aksesuarları plajların yeni gözdesi. Sert plastikten yapılmış şeker renklerindeki bu ikili bilezikler, stilinize farklı bir hava katacak. Limon yeşili ve şeftali tonlarındaki model benim favorim.

4 GECE KUŞU
Katherine Newberry (Emma Thompson) 30 yıldır sunduğu söyleşi programında değişiklik yapmadığı takdirde şöhretini kaybedeceğini anlar. Program yazarlarından kendisini tekrar komik ve güncel göstermelerini ister. Onun büyük hayranı olan Molly (Mindy Kaling) ise idolünün kariyerini eski hâline getirmek için birçok şey yapar. Bir komedi-drama filmi olan Gece Kuşu, 16 Ağustos'ta vizyonda.

5 'BACH'ÇEDE YAZ FESTİVALİ
Bu yaz 5 Ağustos - 5 Eylül tarihleri arasında ikinci defa düzenlenen 'Bachçede Yaz Festivali' Sakıp Sabancı Müzesi Fıstıklı Teras'ta müzikseverlerle buluşuyor. 23 Ağustos saat 20.30'da Konstantin Lifschitz'nin piyano resitalini kaçırmayın. Lifschitz, baroktan romantiğe uzanan bir repertuvar sunacak.

6 İTALYAN TARZI YEMEK
Gerçek ve otantik İtalyan mutfağını Eataly Mutfak Atölyesi'nde deneyimlemeye ve öğrenmeye ne dersiniz? İtalyan bölgesel coğrafi işaretli ürünleri ile en lezzetli malzemeler kullanarak hazırlayacağınız yemeklere hayran kalacaksınız. 3 Ağustos saat 19.00'da, Eataly Mutfak Atölyesi'nde...

7 SONSUZ AŞK
Sanat, müzik ve keyfin bir arada olduğu Masterpiece etkinlikleri, sizlerle buluşmaya devam ediyor. 9 Ağustos saat 19.00'da başlayacak Sonsuz Aşk temalı resim atölyesine katılmak için Biletix.com'dan biletinizi alabilirsiniz. mc

MARIECLAIRE.COM.TR

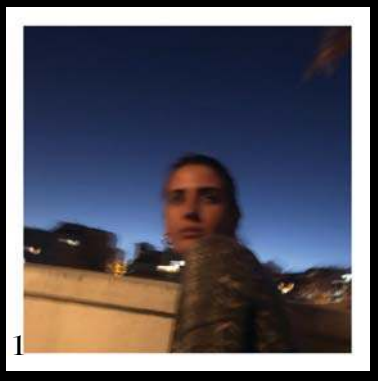
facebook.com/marieclairetr twitter/marieclairetr instagram/marieclairetr

KAPAK ÇEKİMİ

Kapak yıldızımız Ayça Ayşin Turan'ın çekim hikâyesi için YouTube Marie Claire Türkiye kanalını takipte kalın. Yeni yüklenen videoları izlemek için ise kanala abone olmayı unutmayın.

INSTA-BİZ

Marie Claire ekibinin Instagram hesapları da hâyli renkli. Geçtiğimiz ay neler yaptığımızı merak ediyorsanız, şahsi hesaplarımızdan bizi takip edebilirsiniz.
@selenmecoglu
@nirvanaderya
@melidaaleksanyan


1

2

3

Bucket Şapka Rüzgârı

90'ların sonunda hemen hemen herkes bucket şapka kullanmıştır, diye düşünüyoruz. Balıkçılar için tasarlanmış bu şapka, modern dokunuşlu hâliyle yeniden karşımızda. Sezonun gözdesi olan bu parça için alışveriş listenizde yer açmaya hazırsanız ***marieclaire.com.tr***'yi ziyaret edebilirsiniz.

KRALİYETİN SEYAHAT KURALLARI

Çok sık seyahat eden kraliyet ailesinin bu süreçte uyması gereken pek çok kural olduğunu biliyor muydunuz? Harcamaları gereken bütçeden, giymemeleri gereken kıyafetlere kadar uzun bir liste mevcut. Bu kuralların tamamını ***marieclaire.com.tr***'de bulabilirsiniz.

TOP 5

Hunza G'nin mayosu, Tan-Luxe'ün yüz serumu, Oscar de la Renta'nın yüzüğü, Le Specs'in güneş gözlüğü, Solid & Stripes'ın bucket çantası agustos ayı favorilerinden.

1

2

3

4

KAMERA ARKASI: MODA

AYÇA AYŞİN TURAN

STYLING: "Çekim için bohem bir tarz belirledik. Salaşa kaçmadan lüks bohem bir styling hazırladık. Bunun içinde ketenler, şile bezleri ve ipekler var. Kıyafetlerde Ayça'nın ten ve göz rengine uygun tonlar seçmeye çalıştık. Özellikle turkuaz mayo ona çok yakıştı. Bazı tribal desenler de kullandık ve çekim sırasında bunların Ayça'nın ruhuyla çok uyuştuğunu fark ettik."

AYRINTI: "Ayça yaz boyunca çok güzel bir bronzluk kazanmış. Biz de onun ten rengini koruyarak çok hafif bir makyaj yaptık. Saçını da deniz suyuyla şekillendirdik. Hafif ıslak görünüm elde ettik. Ayrıca düz sandaletlerle, espadrillerle ve ip bilekliklerle de styling'i hareketlendirdik."

CEYLAN ATINÇ mc

5

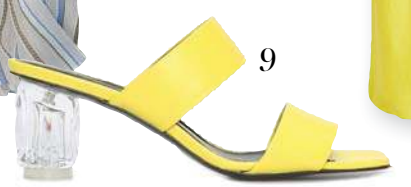
6

1. Mayo, ***CALZEDONIA***
2. Bilezik, ***ANITA KO***
3. Şapka, ***EUGENIA KIM***
4. Kolye, ***SPINELLI KILCOLLIN***
5. Küpe, ***MOUNSER***
6. Çanta, ***ROSANTICA***
7. Bluz, ***ZIMMERMANN***
8. Elbise, ***ULLA JOHNSON***
9. Terlik, ***BLENDER ORIGINATED/ BEYMEN***
10. Etek, ***VINCE***

7

JACQUEMUS

8



9

10

1. *PHYTO,* Phytoelixir Saç Bakım Yağı
2. *OSIS,* Elastic Flexible Hold Saç Spreyi
3. *NARS,* Natural Radiant Longwear Fondöten
4. *CHANEL,* Le Vernis Oje
5. *DIOR,* Cut Out Color Mania Far Paleti
6. *BENEFIT,* BadGal Waterproof Maskara
7. *BUMBLE & BUMBLE,* Surf Foam Wash
8. *YVES SAINT LAURENT,* Tatouage Couture Ruj
9. *M.A.C,* Extra Dimension Skin Finish Göz Farı
10. *BOBBI BROWN,* Brow Kit
11. *SILHOUETTE,* Super Hold Saç Spreyi

KAMERA ARKASI: GÜZELLİK

SAÇ: "Ayça'nın saçlarını çekim boyunca açık bırakmayı tercih ettik. Saçlarına sprey yardımıyla ıslaklık verdik ve nemlendirdik. Saçlarına hacim kazandırmak için işlemi tekrarladık. Genel olarak doğal, kendi hâlinde bıraktığımız bir saç modeli oldu." Saç Artisti – **BURHAN ÇILGIN**

MAKYAJ: Ayça'nın yüzü öncelikle temizlenerek, makyaja hazır hâle getirildi. Nemlendirici yardımıyla makyaj için zemin oluşturuldu. Gözlerinde toprak tonlarında, ışıltılı bir görünüm verecek far paleti kullanıldı. Pembe/ nude tonlarındaki dudak kalemiyle belirginleştirildikten sonra, ruj uygulandı.

marie claire TÜRKİYE

MARIECLAIRE.COM.TR

facebook.com/marieclairetr twitter/marieclairetr instagram/marieclairetr

RENKLERİN *Gücü*

FARKLI, RENKLİ VE ENERJİK GÖRÜNMENİN TAM ZAMANI! GÜNCELLENEN TRENDLERİ TAKİP EDİN. SEZONDAKİ COOL VE ÇARPICI PARÇALAR İÇİN SAYFALARI ÇEVİRMEYE BAŞLAYIN.

KATE SPADE

MODERN HİPPİ

Bu yaz 70'lerin doğal, özgür ve farklı kültürünü günümüze adapte ediyoruz. Hippi ruhunu gardıroplarınıza taşımaya hazır mısınız? *NİRVANA DERYA*

10

1

2

9

8

7

3

4

5

6

Görünüm
Desenli jean şortları tişört ve botla tamamlayarak bu stili en cool şekilde yansıtın.

1. Şapka, ***LOUIS VUITTON***, ₺7.250 **2.** Tişört, ***ARIES***, 117€ **3.** Şort, ***LOEWE/BEYMEN***, ₺3.940 **4.** Çanta, ***DIOR***, Fiyatı istek üzerine **5.** Gözlük, ***HALLY & SON***, ₺1.570 **6.** Bot, ***PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI/BEYMEN***, ₺7.750 **7.** Küpe, ***SO CHIC***, ₺219 **8.** Pantolon, ***ISABEL MARANT***, ₺2.410 **9.** Elbise, ***IPEKYOL***, ₺599 **10.** Kolye, ***YARGICI***, ₺169,99

Vitalica Wellness

Detoks & Wellness Resort

Geleneksel ve modern tıbbın etkili uygulamalarını "kişiye özel" olarak sunan;
yoğun detoks programı, sağlığı geliştirme ve yenileme programı, anti-aging programı, güzellik ve estetik programlarıyla beklentilerin ötesinde wellness ve sağlık hizmetleri sunmayı hedefleyen

Vitalica Wellness

LUX* Bodrum Resorts & Residences bünyesinde

1 Mayıs'ta hayata geçti!

LUX*
RESORT & RESIDENCES
BODRUM, TURKEY

www.vitalicawellness.com
info@vitalicawellness.com

+90 252 311 05 05
WhatsApp
+90 549 460 19 87

PEMBENİN 50 TONU

Pembe tonları sizce de insana farklı bir enerji vermiyor mu? Bu sezona iddialı giren pembe, özellikle fuşya tonuyla âdeta büyülüyor.

9

SALLY LAPOINTE

1

2

3

4

7

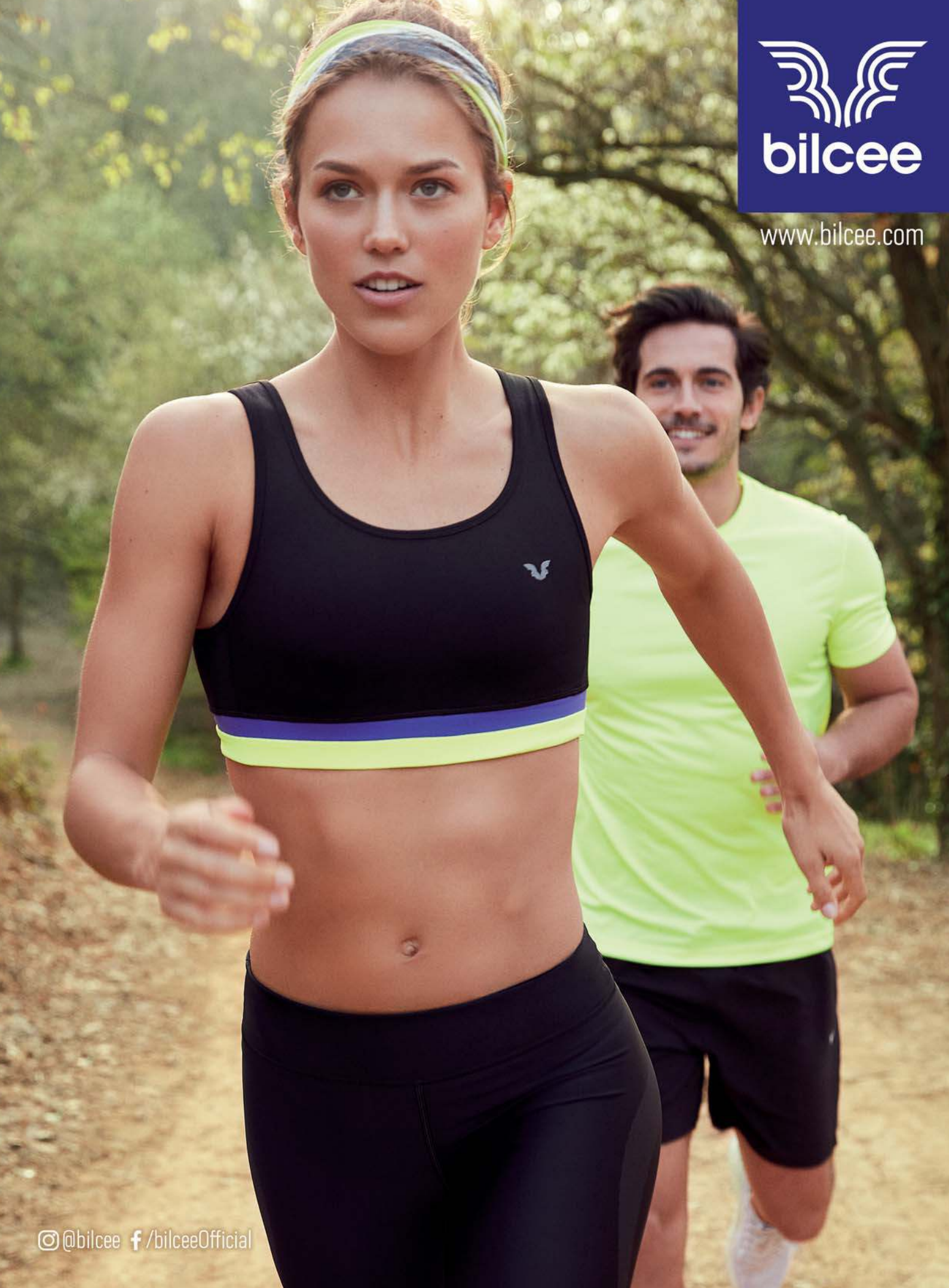
8

5

6

Görünüm
Pembe tonlarını bir araya getirerek canlı ve farklı bir görünüm yaratın.

1. Gözlük, ***TOM FORD,*** ₺2.290 **2.** Etek, ***NETWORK,*** ₺659 **3.** Küpe, ***SUZANNE KALAN,*** 700$ **4.** Bluz, ***RAISA & VANESSA,*** Fiyatı istek üzerine **5.** Çanta, ***ESCADA,*** ₺7.899 **6.** Terlik, ***DESA,*** ₺238,8 **7.** Pantolon, ***TWIST,*** ₺299 **8.** Saat, ***RADO,*** ₺12.100 **9.** Elbise, ***IPEKYOL,*** ₺399


bilcee
www.bilcee.com
@bilcee
/bilceeOfficial

1

2

SATENİN DÖNÜŞÜ

Dokusu ve göz alıcı renkleriyle saten, hayatımıza hızla giriş yapıyor. Bu parçalar hem gündüz hem de gece kombinlerine kolaylıkla uyum sağlıyor.

10

9

3

4

8

5

6

Görünüm
Saten eteklerinizi topuklu ayakkabılarla tamamlayarak şık bir davete katılabilirsiniz.

7

1. Çanta, ***BOTTEGA VENETA,*** ₺14.750 **2.** Küpe, ***CHOPARD,*** 2.430$ **3.** Etek, ***KOTON,*** ₺99,99 **4.** Etek, ***T BY ALEXANDER WANG/BEYMEN,*** ₺1.349 **5.** Bluz, ***IPEKYOL,*** ₺259 **6.** Taç, ***PRADA,*** ₺1.344 **7.** Ayakkabı, ***MIUMIU,*** ₺5.750 **8.** Pantolon, ***BEYMEN COLLECTION,*** ₺399 **9.** Elbise, ***H&M,*** ₺229 **10.** Saat, ***DIOR,*** Fiyatı istek üzerine

B E K L E N T İ L E R İ N İ Z İ N Ö T E S İ N D E

300 mt2 Havuz

150 mt Kum Plaj

Sosyal Alanlar

D-PLAJ
EVLERİ | YALIKAVAK

dplajevleri

Tilkicik Koyu, Bodrum, Türkiye | +90 (252) 321 08 05 | info@dplajevleri.com

RAHAT VE COOL PARÇALAR

Spor parçalar gardıroplarımızdaki yerini genişletip sağlamlaştırıyor. Renkli, rahat ve cool görünme zamanı!

9

1

8

2

7

3

6

4

5

Görünüm
Spor bir taytı sandalet ve şık bir el çantasıyla tamamlayarak günlük stilinizi yaratabilirsiniz.

1. Mayo, ***AGENT PROVOCATEUR,*** 392€
2. Tayt, ***H&M,*** ₺119 **3.** Saat, ***SWATCH,*** ₺320
4. Gözlük, ***LACOSTE,*** ₺1.340 **5.** Sandalet, ***HOGAN,*** Fiyatı henüz belli değil **6.** Küpe, ***SWAROVSKI,*** ₺529€ **7.** Çanta, ***OFF-WHITE/BEYMEN,*** ₺8.250 **8.** Şort, ***ZEKİ TRİKO,*** ₺299
9. Bluz, ***SPORTMAX,*** ₺789

PREBİYOTİKLİ
ÖZEL FORMÜL

BAYER

EN İYİSİ BEPANTHOL SENSIDAILY*

denebunu.com üyelerine göre yılın en iyi vücut bakım ürünü prebiyotikli **Bepanthol SensiDaily Vücut Kremi** oldu.
Siz de mutlaka deneyin!

*11.02.2019-11.03.2019 tarihleri arasında gerçekleşen "Denebunu ile 2018'in En'leri" oylaması sonucunda 42,195 oyla "2018'in En İyi Vücut Bakım Ürünü" seçilmiştir.

www.bepanthol.com.tr

L.TR.MKT.CH.07.2019.3096

TARZI YAKALA

Yazın vazgeçilmezi çiçek deseni yine hayatımızda. Çeşitli formlarla sokak modasında yerini alan bu desene sahip elbiseler, kurtarıcı parçanız olacak.

1 Görünüm

Çiçek desenli elbisenizle sade aksesuarlar kullanın.

ADL, ₺899,9

H&M, ₺349

MICHAEL KORS COLLECTION, 2.307€

Bilezik, ***ALTINBAS,*** ₺1.736

Çanta, ***CULT GAIA/ BEYMEN,*** ₺1.349

Küpe, ***BEE GODDESS,*** ₺27.300

Gözlük, ***SALVATORE FERRAGAMO,*** Fiyatı henüz belli değil

2 Görünüm

Sezonun trendi hasır çantalar en şık tamamlayıcı.

DESA, ₺476,7

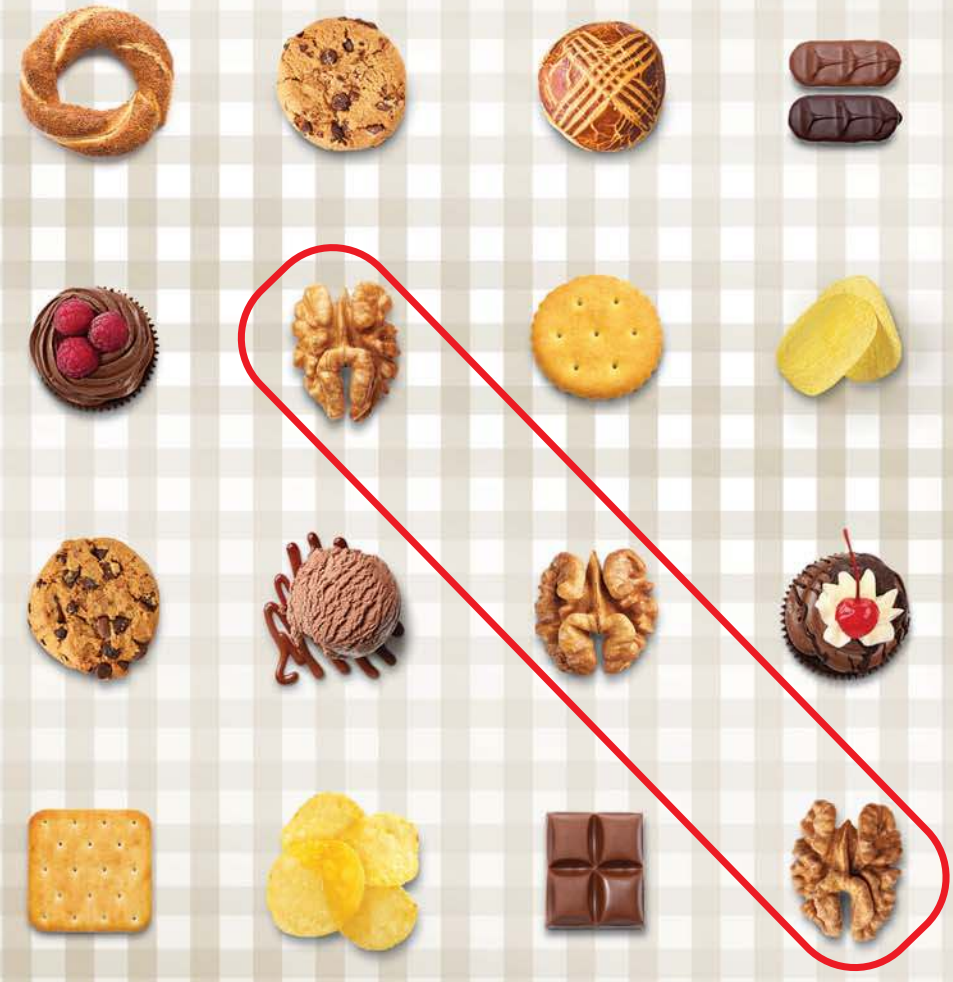
3 Görünüm

Topuklu ayakkabılarla stilinizi gündüzden geceye taşıyın.

GIANVITO ROSSI/ BEYMEN, ₺4.699

AQUAZZURA/ BEYMEN, ₺4.199

ALEXANDRE BIRMAN, 525€



Lezzetli ve sağlıklı atıştırmalık için doğru seçim.

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

Görünüm
Günlük stilinizde beyaz elbiselerinizi spor ayakkabılarla tamamlayın.

MAKUL LÜKS

Siz de beyaz sevenlerden misiniz? O hâlde gözünüz aydın! Bu yaz baştan aşağı beyaza bürünmeye hazır olun. Yalın ama bir o kadar şık görünmek istiyorsanız, bu renk tam size göre.

1. Kolye, ***KOTON,*** ₺24,99
2. Gömlek, ***COS,*** ₺390
3. Şort, ***MUDO,*** ₺149,99
4. Pantolon, ***IPEKYOL,*** ₺459
5. Bluz, ***NETWORK,*** ₺399
6. Çanta, ***H&M,*** ₺229
7. Ayakkabı, ***DESA,*** ₺279
8. Gömlek, ***YARGICI,*** ₺349,99
9. Yüzük, ***SO CHIC,*** ₺249
10. Küpe, ***SWAROVSKI,*** ₺289
11. Gözlük, ***TWIST,*** ₺159

MARYAM NASSIR ZADEH

İKİLİ OYUN

Pantolon takımlardan sonra bu yaz şort takımlar yükselişe geçiyor. Hem şık hem de cool görünen bu stili iş hayatınıza rahatlıkla adapte edebilirsiniz.

1

2

3

4

5

10

9

7

6

SAAT
Bu spor görünümlü IWC saat stilinize dikkat çekici bir dokunuş katacak.

11

8

1. Ceket, ***ESCADA,*** ₺5.589 **2.** Bluz, ***H&M STUDIO,*** ₺169 **3.** Yüzük, ***SWAROVSKI,*** ₺439 **4.** Şort, ***ESCADA,*** ₺3.856 **5.** Kolye, ***ALTINBAS,*** ₺2.430 **6.** Küpe, ***SO CHIC,*** ₺140 **7.** Saat, ***IWC,*** Fiyatı istek üzerine **8.** Terlik, ***HOTİÇ,*** Fiyatı henüz belli değil **9.** Şort, ***DIANE VON FURSTENBERG,*** 221€ **10.** Ceket, ***DIANE VON FURSTENBERG,*** 442€ **11.** Gözlük, ***LOUIS VUITTON,*** ₺3.700

BERABER KULLANIN

Stilinizi bu çantalarla tamamlayarak hem zarif hem de spor bir görünüm elde edin.

SAINT LAURENT, ₺17.750

VALENTINO, ₺20.950

CHLOÉ/ BEYMEN ₺13.450

FURLA, ₺2.625

Markanın kurucusu ve tasarımcısı Ayşe Ofluoğlu.

ÖNE ÇIKAN TASARIMCI

AYŞE OFLUOĞLU

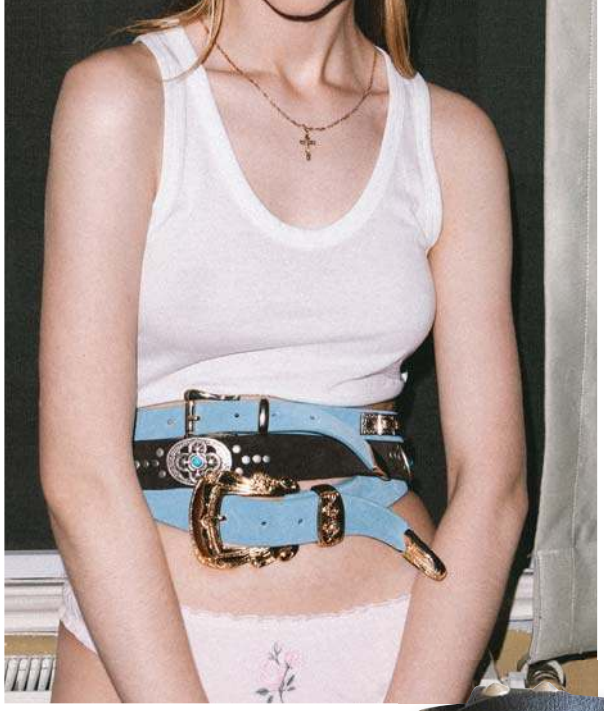
Ayşe Ofluoğlu'nun markası ***AYJE***'de yalın formlu mayolar ve şık bikiniler, aksesuar detaylarıyla zenginleşiyor. ***Zamansız tasarımlarla*** dikkat çeken marka sezona damgasını vuruyor.

BİYOGRAFİ: Ayşe Ofluoglu, 1996 yılında Bateks'i kurdu. Türkiye'nin en büyük mayo ve iç giyim üreticilerinden olan Bateks, dünyaca ünlü markaların mayo ve iç giyim koleksiyonlarının üreticiliği yapıyor. 2019 yılında da Ofluoglu kendi markası AYJE'yi kurdu. Markanın yurt dışındaki ilk ofisi de yine bu yıl içinde Amsterdam'da açılacak.

TANINMASI: Mart 2019'da ilk koleksiyonunu sunan AYJE, herkes için yazın ayrı bir hikâyesi olmasından yola çıkıyor. Yaz, AYJE kadını için sadece bir mevsim değil. Denizin özgür hissettiren ruhuna tutunan, yüzünü güneşe dönen, kendini ve diğer herkesi olduğu gibi kabul eden tüm kadınların ortak duygusu... Marka, zarif ve zamansız modelleriyle bir anda dikkatleri çekiyor.

ÇİZGİSİ: Marka, dünya modasının anahtar görünümlerini, zamansız tasarımlarla bütünleştiriyor. Yalın formlu mayolar ve birbirinden şık bikiniler, aksesuar detaylarıyla zenginleşiyor. Marka, mayonun bir plaj kıyafetinden çok daha fazlası olduğuna inanıyor ve sahil partileri için kombinlenebilir modeller yaratıyor. İkonik 'tek parça', sezonun trendi iri düğümler, tortoise tokalar, tek omuz kesimler, marin görünümler, çapraz askılarla hareketleniyor.

İLHAM KAYNAĞI: Marka ilhamını, Ege denizinden, Yunan kıyılarından, Monako ve İtalya sahillerinden, Fas ve Cezayir'in sıcaklığından alıyor. Ayrıca Güney Amerika'nın hareketliliği, Afrika vahşi doğasının renkleri ve canlılığını da ilham kaynaklarına ekliyor. **mc**



Özel Tasarımlar

MANC kemer tokalarının çoğu özel olarak tasarlanıyor ve elde yapılıyor. Bazıları da dünyanın dört bir yanından toplanıyor ve kemer hâline getiriliyor.

DİKKATİMİZİ ÇEKEN

EN ŞIK TAMAMLAYICI *MANC*

2018 yılında New York'ta doğan, el yapımı deri aksesuarlar tasarlayan ***MANC*** ile tanışın. Marka kolay kombinlenen modelleriyle stilinde farklılık yaratmak isteyenleri etkisi altına alıyor. *NİRVANA DERYA*

NAZ KORAL TARAFINDAN temelleri İstanbul'da atılan MANC markasının amacı, yüksek kaliteyi detaylı bir çalışmayla sunmak. Marka, kemer tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Peki, neden mi kemer? Markanın kemer tasarlamaya yönelmesinin en büyük sebebi pazardaki açığı fark etmesi. Sektörde çok yeni olmasına rağmen dikkatleri çeken marka, modellerinin her yaştan kadının tamamlayıcı parçası olmasını hedefliyor. Bu tasarımları kullanan her kişide farklılık yaratması için MANC, kolay kombinlenebilecek renkler ve modeller üretiyor. Markada kullanılan kemer tokalarının çoğu özel olarak, tek tek elde tasarlanıyor. Hatta bazı tokalar ise dünyanın dört bir yanından toplanıp, tozlu raflardan çıkartılıp kemer hâline getirilmiş. MANC için kemer sadece bir aksesuar değil. Aynı zamanda kıyafetin de en önemli parçası. Hatta kıyafetin tasarımına bile yön verebilecek kadar, olmazsa olmaz bir parça. Markanın bir diğer amacı da bu düşünceyi tüm müşterilerine yaymak ve modası geçmiş kemer trendinin geri dönüşünün öncüsü olmak. Vakkorama'da satılan marka, geçtiğimiz sezon iki farklı deri ceket modeli de tasarladı. **mc**

Acne Studios'un kurucusu ve kreatif direktörü Jonny Johansson.

TASARIMCI DOSYASI

ACNE STUDIO

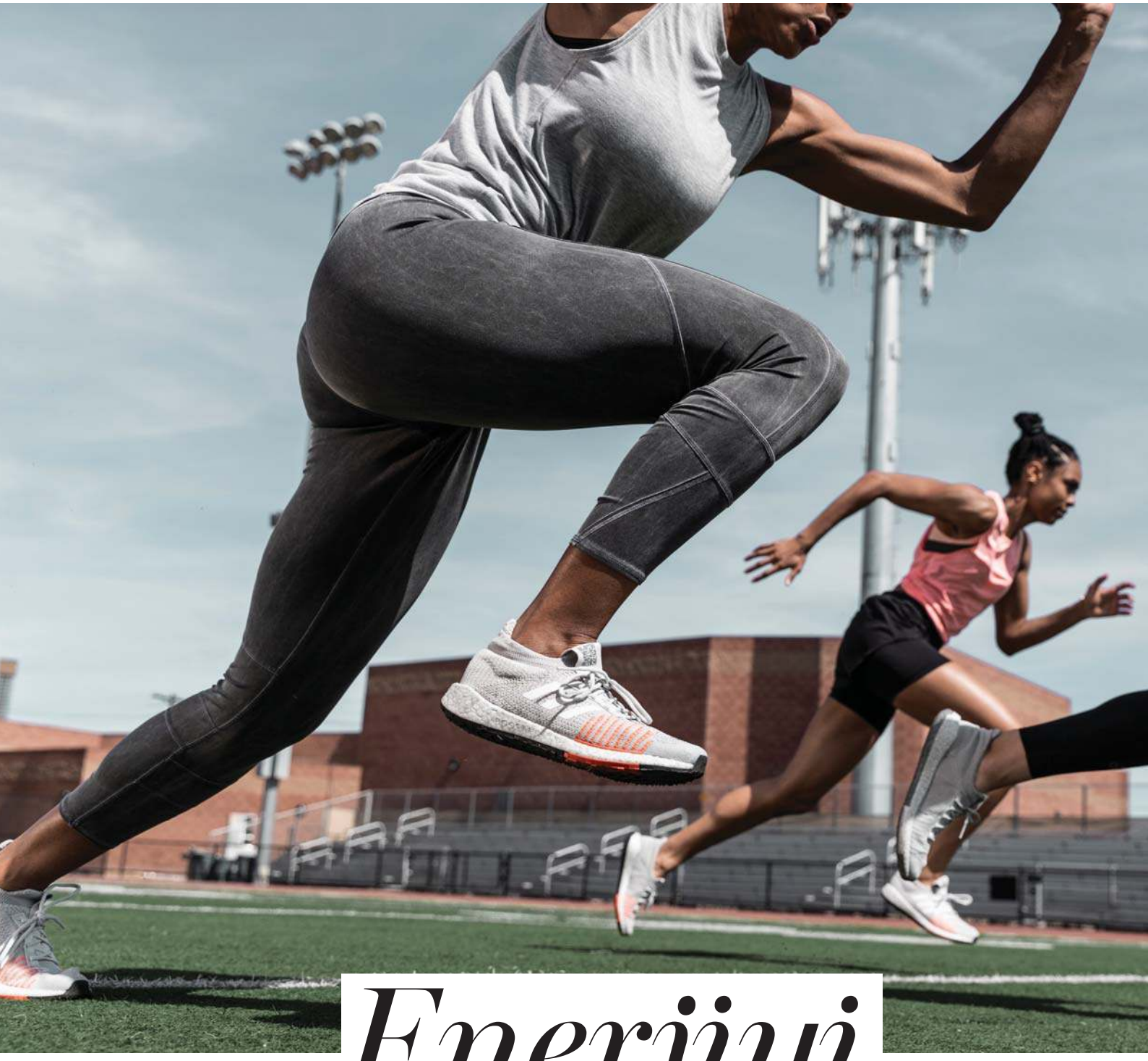
İskandinav topraklarının ***global platformdaki*** en güçlü temsilcisi olan ***Acne Studios*** artık kendi normlarını da aşıyor. ***Jonny Johansson'ın*** vizyoner yaklaşımı boyut atlıyor. *SELEN MEÇOĞLU*

İSKANDİNAV MİNİMALİZMİNİN peşinden sürüklenmeyen kim kaldı? Bunun olmasını çok önceden sağlayan birileri var. Acne Studios 1997 yılında Jonny Johansson tarafından kurulduğunda, aslında yaratıcı bir kolektif olan ACNE'nin parçasıydı. Belki pek çoğunuz aslında ACNE'nin bir açılımı olduğunu bilmeyebilir. İlk kurulduğunda Associated Computer Nerd Enterprises olarak biliniyordu. Daha sonra 2001 yılında geçirilen bir ekonomik bocalamanın ardından, Ambition to Create Novel Expressions olarak değiştiriliyor. Jonny Johansson'ın 'bazen iyi olmak için çok detaylı düşünmene gerek yok' felsefesi, Acne Studios'un şu anki başarısının temeli.

Tasarımcı, Net-a-Porter'a verdiği bir röportajında yaratıcılık anlayışını tanımlıyor; "Yaratıcı olmak bir tür his ya da ifadeden çok daha fazlası. Birçok şeyin bir araya gelmesi..." ACNE'nin kuruluşunun üzerindeki temelin bu olması yeterince açık. Acne Studios'un en büyük başarılarından biri de tek tip bir stil skalasına değil, pek çoğuna hitap ediyor olması. Herkes bir defa Acne rahatlığını, disiplinini ve düzenini yaşamak istiyor. Bunu, şu zamana kadar gerçekleştirebilmiş en önemli İskandinav markası olduğunu söylemek mümkün. Yıllardır markanın ana sıfatı olan minimalizm, son yıllarda dozunu azaltarak olmadığı kadar kendi kaosunu yaratıyor.

Yeni materyaller, renkler, desenler ve ürün gamı derken artık alanını genişleten, fakat sakinliğini de koruyabilen bir Acne Studios var karşımızda. Kurucu ve Kreatif Direktör Jonny Johansson'ın bu konuda artık daha fazla risk alan ve oyun oynamayı seven birine dönüştüğünü görmek mümkün. Tasarımlarına farklı disiplinleri dâhil etmeyi hâlâ seviyor. 2019 İlkbahar - Yaz koleksiyonundaki hedefi ise bale. Parçaların üzerinde New York Ballet'den tutun da Kuğu Gölü'ne çağrışım ve gönderme yapan pek çok baskı, detay bulmak mümkün. Jonny Johannson detaylandırmayı, layering'e başvurmayı ve oversized formların kullanımını maksimuma çıkarıyor. Farklı materyalleri bir araya getirmenin yarattığı kontrasttan yararlanmayı oldukça seviyor. Renk skalası ise belli bir kalıba oturtulamayacak kadar geniş. Bu sebeple koleksiyonun bir 'rengi' olduğunu söylemek zor ama bir karakteri olduğunu söylemek mümkün. Trekking spor ayakkabılarına, Uzak Doğu'ya pop gönderme yapan parmak arası terlikler eşlik ediyor.

Johannson, ruhunu sokak giyimine teslim etmeden denge sağlayan tasarım anlayışını sürdürüyor. İskandinav kanının ona verdiği disipline sağdık kalmaya çalışsa da bazı normların dışına çıkmaktan da korkmuyor. **mc**



Enerjiyi BOOST'luyoruz

Spor, aslında *hayatımızın her anında. Bir yere yetişmek için kat ettiğimiz yollar da bunun bir parçası. Bu koşturmacayı avantaja çevirmek ise yine bizim elimizde.* ***adidas PulseBoost HD*** *ile harekete hazır mısınız?* DAMLA SUAYLÜ

Kumaş: *Esneyen kumaşı sayesinde istenilen tarafa yönelmeyi kolaylaştırıyor. Topuk kısmı ayağı sarmalayan bir yapıda tasarlanmış.*

QR Kod: *Dil üzerinde bulunan QR kodu telefonunuzdan okutun ve şehrin ritmini yakalayın.*

Taban: *Continental™ kauçuk alt taban, kuru veya ıslak herhangi bir yüzeyde hızlı bir şekilde yön değiştirmek için maksimum kavrama sağlıyor.*

Boost farkını hissetmek isteyenler için adidas; Türkiye'nin ilk sosyal medya müzesi Happy Hour TR'de bir deneyim alanı yaratıyor. Sosyal medyada keyifli içerik yaratmak isteyenler, adidas'ın konfor ve enerji odalarını ziyaret edebilir.

#KendiniBoostla

İSTANBUL'DA YAŞAYAN biri olarak devamlı bir koşuşturmaca içerisindeyim. Haftanın en az beş günü de ofis ve ev arasında, Anadolu Yakası'ndan Avrupa Yakası'na mekik dokuyorum. Hâl böyle olunca, yorucu bir hayat ve yoğun iş temposuna ayak uydurabilmek için sneaker'lar vazgeçilmezim. Geçtiğimiz günlerde adidas'ın yeni ayakkabısı PulseBoost HD ile tanışma fırsatını yakaladım. Yoğun iş temposundan bir türlü spor yapmak için vakit bulamazken, bu bahaneyle sahilde yürüyüş yapmak da kaçınılmaz oldu. adidas'ın yarattığı Boost teknolojisiyle ilk olarak UltraBoost modelinde tanışmıştım. PulseBoost'ta da yine aynı teknoloji ve konfor var. Tek bir fark; bu kez Boost HD teknolojisi ve çorap yapısı sayesinde ayağımı daha sıkı sardığını ve adım atarken her noktasından verim aldığımı hissetmem oldu. Yani biz yorulmayalım ve performansımızdan daha fazla verim alabilelim diye âdeta destek yaratıyor. adidas, PulseBoost HD'yi geliştirirken şehirde koşu ve yürüyüş yapanlardan ilham alıyor. Boost teknolojisinde bir araya gelen enerji kapsülleri sayesinde, atılan her adımda daha fazla enerji geri kazanımı alıyorsunuz. Zemine yakın tasarlandığı için de ani hareketlere tepki vermesi daha hızlı oluyor. PulseBoost HD'de çok hoşuma giden başka bir özellik de benim gibi müziksiz spor yapamayanları düşünmeleri oldu. Ayakkabının dili üzerinde bir QR kod bulunuyor. Bu QR kodu okutarak adidas'ın oluşturduğu Feel the Boost çalma listesine ulaşıyorsunuz. Son derece yüksek tempolu 21 parçanın yer aldığı liste, enerjinizi 'boost'lamanız' için biçilmiş kaftan! Listeyi oluşturanların ellerine sağlık diyor, '#KendiniBoostla'mak isteyenlere PulseBoost HD'yi tavsiye ediyorum! mc

TAC®

Yaz hayalleri *taçlanıyor!*

Evinizi yaz renkleriyle canlandıracak çizgiler, doğanın kusursuz dokunuşlarını taşıyan desenler ve yepyeni bir mevsimin tüm heyecanını taşıyan eşsiz ürünler Taç 2019 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda sizi bekliyor.

1 CAMIN PARLAKLIĞI

Rosantica'nın bu cam ve gold'un buluşması Bolle küpelerine bayıldım. Yazın enerjisini ve denizin maviliğini yansıtan küpe, plaj stili için de çok uygun.

2 GISELE GERÇEĞİ

Missoni, 2019 İlkbahar – Yaz kampanya çekimi için bir efsaneyi tercih ediyor ve Gisele Bündchen'i kamera karşısına geçiriyor. Fotoğraflar ise Harley Weir imzası taşıyor.

3 ELEGAN VE SEKSİ

Balmain'in bu elbisesi yazın akşam davetleri için biçilmiş kaftan. Hem elegan hem de seksi bir tarz yaratmak istiyorsanız, çok iyi bir seçim.

4 OMBRE ETKİSİ

Gözlükte yine 70'ler etkisi... Givenchy'nin bu kare modeli, rengiyle ve büyüklüğüyle kalbimi fethetti. Ombre camları da ışığı çok güzel kırıyor. Yazın olmazsa olmazı!

5 FEMİNEN GÜÇ

Chloé'nin kadınlığa övgü olarak yarattığı Femininities Koleksiyonu, her parçasıyla gücü temsil ediyor. Dişiliğin gücünü sembolize eden kolye ucuyla bu model, her stile uygun.

6 PARTİLERİN VAZGEÇİLMEZİ

Şu bir gerçek ki, Tom Ford kadınları çok iyi tanıyor. Bu seksi ve topuklu sandalet, her kadını bir anda etkisi altına alabilir. Özellikle yaz akşamları katılacağınız partilerin vazgeçilmez tamamlayıcısı olacak.

7 HER STİLE ADAPTE

Clutch, yalnızca bir çanta değil aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Gereğinden fazlasını yanınızda taşımamanızı da sağlar. Mesela bu Saint Laurent clutch ile plaja da gidebilirsiniz, akşam yemeğine de... Her stile adapte olabilir.

MODA ALARMI

MC YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ ***GÖZDE EYİBİLİR***'DEN
'SON' MODA HABERLERİ...

İKONİK MODELE *Yeni* YORUM

***Dior,** 2019 Sonbahar sezonunda **Maria Grazia Chiuri**'nin yeniden yorumladığı **J'Adior** ayakkabılarıyla karşımızda!*

NİRVANA DERYA

Klasik Şıklık
Kanvas kumaşla tasarlanan bu model, yine tam bir klasik. Arzu nesnelerimiz arasında yerini aldı bile.

DIOR'UN İKONİK ayakkabıları J'Adior yeni yorumuyla tekrar gardıroplarımızdaki yerini alıyor. Maria Grazia Chiuri tasarımı olan J'Adior ayakkabılar, ilk günden bu zamana tüm kadınların en çok konuştuğu parçalar arasına girdi. Bu sefer modelde benzersiz ve yenilikçi bir teknik kullanıldı. Peki, nedir bu teknik? Tasarım tek bir kumaş parçasından oluşuyor ve bu parçada dikiş bulunmuyor. Tıpkı Chiarra Ferragni'nin düğününde tercih ettiği, kişiselleştirilmiş Dior ayakkabılar gibi... Bant kısmında J'Adior yerine Chiara isminin yazılı olduğu ayakkabılar, markanın ince ve sofistike zevkinin bir ürünüydü. Dior, yine bu elegan zevkini ve zarafetini sürdürmeye devam ediyor. Tek bir J'Adior ayakkabının yapımı neredeyse dokuz saatten fazla sürüyor. Dior atölyelerinin el becerisindeki ustalığı da buradan geliyor. 230 bin dikiş darbesinden meydana gelen model, Dior titizliğinin ve zanaatkârlığının âdeta bir kanıtı. **mc**

FOTOĞRAFLAR: POL BARIL

Victoria Beckham

1

Tilda Swinton

Karlie Kloss

Pattie Boyd

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SANDALET

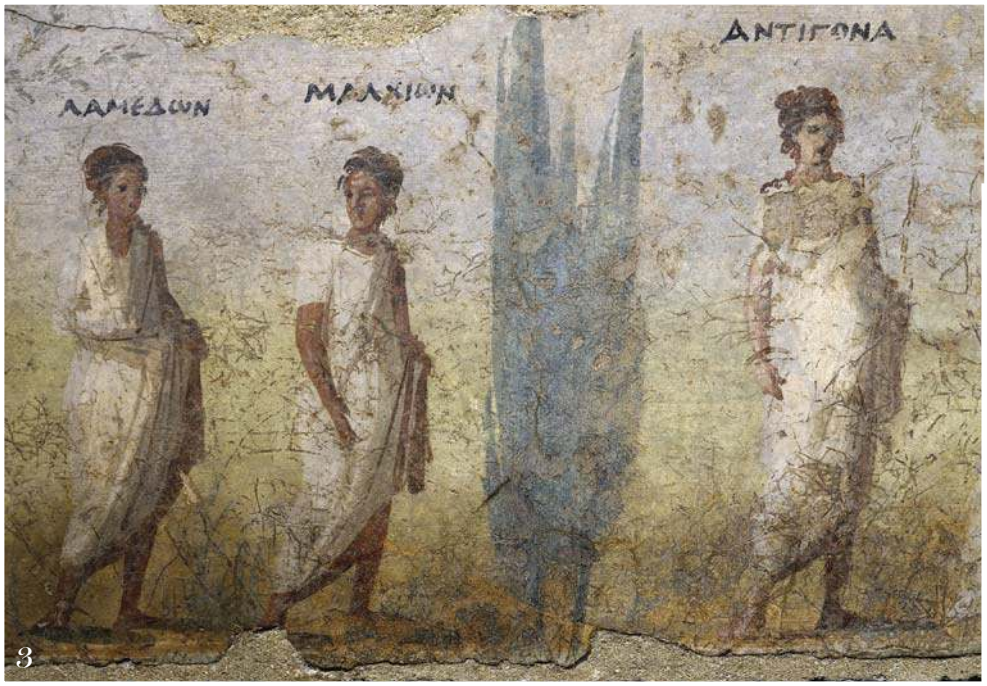
Yazın kurtarıcısı ***sandaletler*** *5.100 yıllık bir geçmişe sahip. Eski Mısır'da* **ÖBÜR DÜNYA'YA** *yolculuk için bir METAFOR NİTELİĞİ taşıyan sandaletlerin günümüze kadar gelen* ***hikâyesinde*** *dikkat çeken detayları keşfediyoruz.* DAMLA SUAY LÜ

CHLOÉ

Meghan Markle

Jean Shrimpton

2



3

SACAI

4

Sienna Miller

HERMÈS

1. Altında en az iki adet, dört ya da beşer santimetre yüksekliğinde tahta bulunan geleneksel japon sandaletleri; Geta.

2. 1986 yılından model Paulina Porizkova ve metalik renklerde bantları olan sandaletleri.

3. Roma İmparatorluğu'ndan kalma bir duvar resmi. Ayaklarında sandalet bulunuyor.

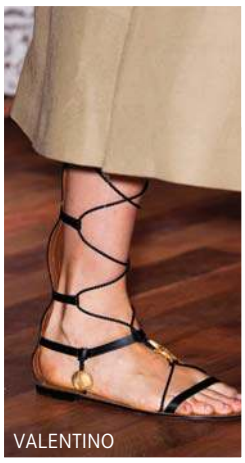
4. Şarkıcı Carly Simon ve 1970'lerde giydiği gladyatörlerinkine benzeyen sandaletleri...

BATI KÜLTÜRÜNE SANDALETLER Eski Mısır Dönemi'nden giriş yapıyor. Buna örnek olacak en eski kanıt ise 5.100 yıl önceye dayanıyor. Kahire Müzesi'ndeki bir friz, (Eski Yunan ve Roma yapılarında, taban kirişiyle çatı arasında kalan; üzeri boydan boya kabartmalarla süslü bölüm) Mısır'da ilk hanedanlığını kurmuş Firavun Narmer'in bir sandalet taşıyıcısı ile resmedildiğini gösteriyor. O dönem bu friz; sandaletlerin firavunun egemenliğinin bir sembolü olduğunu belirtiyordu. Sandaletler ardından toplumun seçkin kesimlerinde statü hâline geldi. Öyle ki, Roma işgali döneminde, toplumun en alt seviyeleri hariç herkesin ayağına bir şeyler giymesine izin veriliyordu. Statü sahibi Mısırlıların ise evin içinde ayakkabı giymedikleri biliniyor. Yaklaşık 3.000 yıl öncesine kadar

Cara Delevigne

Marianne Faithfull

RICK OWENS


VALENTINO

5

6

Twiggy

firavunların iç mekânlarda ayakkabı giymedikleri anlaşıldı. Ayrıca yüksek rütbeli birinin ya da Tanrı'nın huzuruna çıkacağına inanılan kişinin, sandaletini çıkarmasının zorunluluk olduğu da açıkça görülüyordu.

Sandaletler; genellikle 'öbür dünya'ya gideceklerine inanan kişiler ve mezar için yapılmış modellerden oluşuyordu. 4.000 yıldan daha eskiye dayanan sandalet örnekleri; çoğu zaman sert tabanlardan yapılmış modellere yer veriyordu. M.Ö. 2000 - 2500 yılları arasından kalma mezarlarda ise modern bez ayakkabılara benzer, kıvrımlı, rulo dokuma tabanları içeren modeller görebiliyoruz.

M.Ö. dördüncü yüzyılda Yunanlılar; sandalet stillerine isimler vererek birçok farklı tipte sandalet ve diğer ayakkabı modellerini geliştirdi. Yunan ayakkabılarının arkeolojik örnekleri bulunmadığı için; tarihçiler eski tanımlardan ve günümüze kalan sanat eserlerinde tasvir edilen modellerden

çalışmalarını gerçekleştiriyor. O dönemde kimin, neyi, ne zaman ve hangi amaçla giyeceğine dair kesin kurallar bulunuyordu.

Roma İmparatorluğu'nun başlarında giyilen sandaletler; Yunan modellerine çok benziyordu. Hatta toplumda, rütbelere göre kısıtlı kullanım için belirlenmiş örnekleri takip ediyorlardı. Sandalet kelimesi günümüze Latince 'sandalium'dan geliyor.

1789 Fransız Devrimi'nden sonra Fransa Cumhuriyeti; Eski Yunan ve Roma dönemlerinden ilhamını almaya başladı. Klasik, bol dökümlü giysiler ile birlikte, sandalet modası kadınların adımlarına kısa bir dönüş yapıyordu. 1810'lu yıllara gelindiğinde kadınlar, balerinlerin giydiği puanta benzeyen, çapraz bağlarıyla bilekleri saran, ipek kumaştan oluşmuş kapalı ayakkabılar giyiyordu. Bu ayakkabılar sandalet olmasa bile, bağları sayesinde 'sandal-slippers' adını almıştı.

İmparatoriçe Eugénie; 1850'lerden günümüze yansıyan bir resminde parmakları kapalı sandaletlerle yer alıyor. Ancak bu ayakkabılar sandaleti kadınların gardıroplarına uygun bir trend gibi göstermeyi başaramadı. O dönemdeki görgü kuralları gereği, erkekler ve kadınlar ayaklarını plajlarda bile göstermiyordu. Mantar tabanlı, pamuklu kumaştan oluşan, kapalı burun ayakkabıların çapraz bağcıkları vardı. Bu sandaletler ilk olarak 1860'larda kabul görmeye başladı.

Bu tipteki sandaletler ilk olarak 1860'ların sonunda ortaya çıksa da, yirminci yüzyılın başlarında son derece trend olarak kabul göreceklerdi.

1972 yılı Yves Saint Laurent tasarımı sandaletler...

7

8

5. Japonların çeşitli geleneksel sandaletleri.

6. Romalı gladyatör heykeli.

7. Eski Mısır'da papirustan yapılan sandaletler.

8. Mısır'ın ilk kadın Firavunu Hatşepşut'un mezar evinde bulunan altın sandaletleri.

Yine bu dönemde sahillere geri dönen sandaletler; yavaşça ayak bileği ve ayakların üstünü göstermeye başlayarak kendini geliştiriyordu. 1920'lerin sonunda, kadınlar havuzkenarında ve sahillerde plaj kıyafetleri giymeye başladı. Bu bol kesim plaj kıyafetleri; deriden oluşan ve pamuklu bağcıklardan yapılmış kısa topuklu sandaletlerle giyiliyordu.

1930'ların başlarında, havuz kenarındaki dans pistlerine kısa bir geçiş oldu. Uzun gece elbiselerinin altına, yüksek topuklu, deri ya da ipek kumaştan oluşan sandaletler giyiliyordu. 1930'ların sonunda, sandaletler dolapların şık bir parçasıydı. Eski popüler günlerine geri dönüyor ve günün her saati için farklı stiller içeriyordu. Kadınların dolaplarını bu şekilde süslüyordu.

Kadınların yanı sıra 1950'lerde, birçok Avrupalı erkek de günlük giyim için sandaletleri tercih ediyordu. Ancak Kuzey Amerikalı erkekler bu görünümü oldukça kadınsı buluyordu. Kadınlar, ayakkabı giymiyormuş görünümü yaratmak için şeffaf bantlı sandaletler giyiyordu. Bu sandaletler topukluydu ve giyende parmak ucunda yürüyormuş gibi bir etki yaratıyordu. Topuğu açık mule terlikler de aynı dönemde kadınlar tarafından büyük ilgi görüyordu. Ancak yürümesi çok zor oluyordu. Amerikalı ayakkabı tasarımcısı Beth Levine bu sorunu, iç taban boyunca farklı renklerden oluşan ve değiştirilebilen bir tabanlık ekleyerek çözdü. Bu yeni çözüme 'spring-o-later' adı veriliyordu.

1960'ların sonlarında hippiler modaya karşı en temel sandalet stilini Amerikan sokaklarına sundu. Adı da Jesus'dı (İsa). Cinsiyetsiz olan bu sandaletler natüralizmi, rahatlığı ve etnik stili benimsiyordu. 1966'da Amerikalı Margot Fraser, Birkenstock'u keşfettiğinde, bir SPA gezisindeydi. Şirket 1774'ten bu yana var olmasına rağmen Fraser ile birlikte San Francisco'ya ithalat yapmaya başladı. O güne kadar ayakkabı mağazaları reddetmiş olsa da; artık hippilerin alışveriş yaptığı sağlıklı ürünler bulunan dükkânlarda satılıyordu.

Bu durum, 1970'lerde Birkenstock gibi dolaplara 'sağlıklı' sandaletler sokmanın yolunu açmayı başardı. Derin topuk kısmı, ayaklara sağlam bir duruş sağlıyordu. Parmak altı desteği ise parmakların doğru hareket etmesine yardımcı oluyordu. Yüksek modanın dikkatini çeken sandaletler; 1930'lardan bu yana kadınların gardıroplarında kalırken, erkek sandaletleri plajın ve günlük kıyafetlerin ötesine ta ki son yıllara kadar ulaşamamıştı.

1990'lı yıllarda ortaya çıkan kalın, platform topuklu sportif sandaletler çeşitli spor aktivitelerine uygun bir hâle gelmişti. Giymesi kolay, ayakları rahatlatan ve nefes aldıran sandaletler; günümüzde yaz mevsimini geçirmek için en uygun tercihlerden biri. Eski yıllarda bu kadar çok seçenek yoktu belki. Ancak, ister sabah sade bir sandaletle sokağa çıkabilir, isterseniz gece şık bir çeşidiyle kıyafetinizi tamamlayabilirsiniz. 2019 İlkbahar - Yaz podyumlarında bu sene dikkatimizi beş farklı sandalet trendi çekiyor. Bazısı minimalist ve örgü kumaşıyla, bazısı daha zamansız tarzıyla, bazısı da dantelli stiliyle... Minimalist sandaletler; iş kıyafetleriniz ve günlük tarzınız için büyük avantaj sağlıyor. Bantlı ve parmak arası seçenekleri bulunuyor. Eğer tatilde yanınızdan ayırmak istemiyorsanız, sportif, daha kalın topuklu olanları tercih edebilirsiniz. Kimisi suya bile dayanıklı! Kim derdi ki, Eski Mısır Dönemi'ndeki sandaletler günümüzde bu şekilde var olacak? **mc**

Güneşin sıcak tonları Hotiç Koleksiyonunda

Hotiç Sıcak Yaz Koleksiyonu'nda öne çıkan taptaze canlı tonlar, yazı tüm renkleri ile yaşamanızı sağlıyor.

Moda dünyasını etkisi altına alan ince bantlar, düz tabanlılardan yüksek topuklara kadar her türlü tasarımda kendini gösteriyor.

Yazın neşesi, yuvarlak hasır çantalardan fular detaylara, sezonun yükselen trendi şeffaf bantlara kadar yansırken kıpır kıpır bir koleksiyon sizleri bekliyor.

Bu bir ilandır.

Hasır ve örgüler, topuklardan çanta detaylarına kadar yoğun olarak kullanılırken her bir ürün, sanki bir zanaatkarın elinden çıkmış hissi veriyor

Renkleri seven kadınların gözdesi olacak, klasik görünümü bile enerjik hale getiren detayların hakim olduğu bir yaz vaat ediyor Hotiç Sıcak Yaz Koleksiyonu

Bu yaz ayakkabı ve aksesuarlarda tam bir yaz havası yaşatacak olan Hotiç tasarımları, Hotiç mağazaları ve **www.hotic.com.tr** adresinde moda severleri bekliyor

9'DAN 5'E *Stilim*

Gülden Duykan Kankotan Johnson&Johnson Türkiye Pazarlama Direktörü...

NİRVANA DERYA
Fotoğraflar: SERKAN ELDELEKLİOĞLU

CEKET: ***ACADEMIA/BEYMEN***
PANTOLON: ***ROMAN***
KÜPE: ***POISON BY KIRAMER***
AYAKKABI: ***DERİDEN***

Kısaca tarzınız...
Uzun ofis saatleri için rahat ama aynı zamanda şık kıyafetler tercih ediyorum. Şehirli kadının hayatını kolaylaştıran ve trendleri yansıtan tek parça elbiseler, imza parçam niteliğinde.

En sık kullandığınız günlük aksesuarlar?
Alyansım, her kıyafet ile farklı kombinlediğim küpelerim, kumru kolyem ve güneş gözlüğüm.

En sevdiğiniz markalar hangileri?
Prada, çantada tek favorim. Cekette Chanel, elbisede Ipekyol ve Roman, ipek gömleklerde Academia, ayakkabıda Christian Louboutin, paltoda Burberry, takıda Poison by Kıramer, saatte Rolex, makyajda ise Nars.

Size göre bir kadının mutlaka yatırım yapması gereken parça...
Klişe olacak ama çanta ve ayakkabı. Bir stiletto en sıradan spor kıyafeti bile bir anda şıklaştırabilir. Bir çanta ise kıyafeti rezil de eder, vezir de!

Tarzları karıştırmayı sever misiniz yoksa asla çizgisini bozmayanlardan mısınız?
Farklı kombinasyonlar yaratmayı seviyorum. İş hayatında korumamız gereken bir çizgi olsa da hafta sonları eğlenceli kombinler oluşturuyorum. **mc**

BLUZ: ***ROMAN***
ETEK: ***BCBG***
KÜPE: ***ASPENDOS***
AYAKKABI: ***JIMMY'CHOO***

ELBİSE: ***RANDOM***
KOLYE: ***ALACATI'DA BİR BUTİKTEN***
KÜPE: ***ASPENDOS***
SAAT: ***ROLEX***
AYAKKABI: ***DERİMOD***

Elbise, ***IPEKYOL***, ₺559

Ceket, ***MARELLA***, ₺1.719

Yüzük, ***MELIS GORAL***, 750$

Jean, ***OSCAR DE LA RENTA***, 1.060€

Pantolon, ***MAX MARA***, ₺2.179

Ayakkabı, ***CHRISTIAN LOUBOUTIN***, Fiyatı henüz belli değil

Saat, ***LONGINES***, ₺19.600

Çanta, ***PRADA***, ₺12.750

Kolye, ***MELIS GORAL***, 750$

Müceyher &saat

ADLER/ MY WAY KOLEKSİYONU

Kolye
Bu Pomellato kolye özellikle spor kombinasyonlara zarif bir dokunuş katacak.

ZİNCİR TASARIM

Stilinize spor şık bir dokunuş mu katmak istiyorsunuz? Zincir tasarımlar tam da aradığınız tarzı yaratıyor. NİRVANA DERYA

1. Kolye, ***MELIS GORAL,*** 1.150$ **2.** Kolye, ***POMELLATO,*** 13.600$ **3.** Saat, ***CHANEL,*** Fiyatı istek üzerine **4.** Saat, ***PIAGET,*** Fiyatı istek üzerine **5.** Küpe, ***ANITA KO,*** 3.625$ **6.** Küpe, ***KISMET BY MILKA,*** ₺6.200 **7.** Bilezik, ***CARTIER,*** ₺20.200 **8.** Bilezik, ***JIVAL,*** ₺8.470 **9.** Yüzük, ***POMELLATO,*** 2.280$ **10.** Küpe, ***DAVID YURMAN,*** 2.500$ **11.** Bilezik, ***SYDNEY EVAN,*** 12.800$

FOTOĞRAF: ALEXANDER WANG

MARİN ETKİ

YENİLİKÇİ TASARIMLARIYLA ALTINBAŞ, YAZ AYININ SİMGESİ DENİZDEN İLHAM ALARAK MARİN KOLEKSİYONU'NU HAZIRLADI. DENİZLERİN ÖTESİNDEN BİR KOLEKSİYON SİZİ BEKLİYOR.

Altınbaş'tan masmavi denizlerin ötesinde, benzersiz bir yorum... Yaz aylarının en önemli simgelerinden 'deniz', herkes için mutluluk, huzur ve dinginliği temsil ediyor. Bu fikirden ilhamla hayat bulan Altınbaş Marin Koleksiyonu'nu yarattı. Bu koleksiyonda küpe, kolye, halhal, bileklik, charm, şahmeran, yüzük ve bilezik tasarımları yer alıyor. 14 ayar altın, safir ve pırlantalı ürünlerin bulunduğu Marin Koleksiyonu 49 parçadan oluşuyor. Koleksiyonda çapa, halat ve deniz kabuğu motiflerine de yer verilmiş.

LAPİS LAZULİ'NİN BÜYÜLEYEN ENERJİSİ

Lapis Lazuli taşı sahip olduğu koruyucu enerjiler ile biliniyor. En eski çağlardan beri takı ve süs eşyalarında kullanılan Lapis Lazuli taşının yer aldığı koleksiyon, vazgeçilmeziniz olmaya aday. Bu taş; Latince taş anlamına gelen 'lapis' ve mavi anlamına gelen 'lazuli' kelimelerinden türemiş. Eski mısırlıların kozmetik malzemesi olarak, İtalyan rönesans döneminin en ünlü ressam, heykeltıraş, mimar ve şairlerinde Michelangelo'nun ise Sistine Şapeli'ndeki freskleri renklendirmek için toz biçiminde kullandığı bir taş olarak biliniyor. Genellikle koyu mavi, lacivert renkteki taş, koleksiyona mistik bir özellik katıyor. Lapis Lazuli taşının yaydığı enerjiyle büyüleyen Altınbaş Marin Koleksiyonu, benzeri olmayan tasarımlarıyla yaz aylarında günlük stilinizi tamamlayacak nitelikte. Ayrıca özel gün ve gecelerde de vaz geçemeyeceğiniz alternatifler sunuyor. Altınbaş'ın Marin Koleksiyonu'na tüm mağazaları ve online satış sitesi altinbas.com'dan ulaşabilirsiniz.

KLASİK RUH

*Ürettigi sıra dışı saatlerle dikkat çeken **Longines, Master Collection** ile tekrar gündemimizde. Bu koleksiyon **markanın temel karakteristik yapısını** korurken, aynı zamanda saat üretimi konusundaki birikiminin de sembolü!*

LONGINES MASTER COLLECTION, 2005 yılından bu yana büyük ilgi görüyor. Koleksiyon, bu sefer klasik şıklık ve asaleti harmanlıyor. Mavi modeller Longines Master Collection'ın zengin ürün yelpazesinde yer alıyor. En başından beri büyük bir başarıya sahip olan bu koleksiyon markanın saat üretimi konusundaki birikiminin âdeta sembolü hâline gelmiş durumda. Koleksiyon, yıllar içinde markanın temel karakteristiğini ve zamansız klasizmini korurken, yeni ebatlarla ve özelliklerle dikkat çekiyor. Mavi renkli bu yeni versiyonlar koleksiyonun klasik ve mütevazı ruhuyla uyum içinde. Mavi kadran üzerinde saat, dakika ve saniyeler rodyum kaplama zarif ibrelerle gösteriliyor. Bu modeller, kadranla aynı renge sahip deri kayışla tamamlanarak tam bir uyum içinde oluyor. Longines Master Collection modellerinin değişik kasa ölçüleri de mevcut. Böylece hem kadınlar hem de erkekler bileklerine en uygun saati bulabiliyor. Ayrıca çelik kasanın şeffaf alt kısmından, bu modellerde kullanılan mekanizmanın işleyişi izlenebiliyor. Bu şık saatlerin kayışlarının tamamında emniyet kilitli klips de bulunuyor. **mc**

Köpekler İçin

Çiğnenebilir tablet formunda

Pire ve kene kontrolü ürünü

BRAVECTO®

(FLURALANER)

Veteriner hekimlerin
kullanımına sunulmuştur.

İntervet Veteriner İlaçları Paz. Ve Tic. Ltd. Şti.
Esentepe Mah. Büyükdere Cad. Levent 199 Ofis Bloğu Kat:13-14-15
34394 Şişli / İSTANBUL
Tel: +90 212 336 10 00 Fax:+90 212 355 77 16
Mersis No: 0-4630-1199-0700011

www.msd-hayvan-sagligi.com | info.tr@merck.com

MSD.Hayvan.Sagligi msdhayvansagligi msdhayvansagligi

Veteriner hekim reçetesi ile eczanelerde, veteriner hekim muayenehane polikliniklerinde ve hayvan hastanelerinde satılır (VHR). Pazarlama İzin Tarihi ve Numarası: 03.05.2018 – 28/002
TR-BRV-190700002

MSD
Hayvan Sağlığı

BÜYÜLEYİCİ *Sergi*

***Bulgari'nin** uzun süredir üzerinde çalıştığı sergisi **'Bulgari, The Story, The Dream'** 26 Haziran'da kapılarını açtı. Biz de bu benzersiz sergiyi açılışından önce yerinde gezme fırsatı bulduk.*

25 HAZİRAN GECESİ Castel Sant'Angelo'da, şık bir davetle açılan 'Bulgari, The Story, The Dream' sergisi katılımcıları âdeta büyüledi. 3 Kasım tarihine kadar devam edecek olan sergi, Sant'Angelo Kalesi'nde ve Palazzo Venezia'da meraklılarıyla buluşuyor. Sergi, Bulgari'nin küçük aile işletmesi bir şirket olmaktan, dünya çapında lüks bir marka olma yolundaki geçiş süresindeki başarısını anlatıyor. Sergide, Bulgari'nin miras koleksiyonlarındaki mücevherler yer alıyor. Bu mücevherlerin bir kısmı ilk defa sergileniyor. Bir kısmı da son derece önemli ve özel olarak üretilen parçaların ödünç alınmasıyla hazırlanmış. Sergi; daha önce hiç görülmemiş arşiv belgeler, tarihi fotoğraflar, Bulgari mücevherlerinin yer aldığı filmleri içeren sayısız hikâyelerle zenginleştirilmiş. Markanın miras koleksiyonundaki mücevherlere Cecilia Matteucci Lavari'nin özel tasarımlarındaki haute couture elbiseler eşlik ediyor.

Sant'Angelo Kalesi

HİKÂYENİN ÖZÜ

Hikâye, 1884 yılında Yunanistan'dan ayrılıp kaderinin arayışı içinde Roma'ya gelen şirketin kurucusu, yetenekli gümüşçü Sotirio Bulgari ile başlıyor. Daha sonra 1990'ların başına kadar aile anekdotları, pazarlama stratejileri ve yaratıcı süreçler anlatılıyor. Sergide, Elizabeth Taylor, Gina Lollobrigida, Ingrid Bergman, Anna Magnani ve Audrey Hepburn gibi ikon isimlerin sahip olduğu ve

Eşsiz Parçalar

Sergideki mücevherlerin bir kısmı ilk defa görücüye çıkmış. Bir kısmı ise ünlü isimlere ait.

Sergide yer alan mücevherlere Cecilia Matteucci Lavari'nin tasarladığı haute couture elbiseler eşlik ediyor.

taktığı mücevherler de bulunuyor. Bu sergi; Bulgari'ye özgü en sembolik mücevherleri bize tanıtıyor. Özellikle popüler ve kendine özgü ikonik kreasyonları, eski gelenekleri son derece çağdaş bir biçimde yeniden ele alma yeteneğine sahip antik altın mücevherleri içeriyor. 1980'lerden ve 90'lardan gelen; günün herhangi bir saatinde kullanılabilir olan eserler, markanın çalışan kadınların dinamik yaşamına ayak uydurabilme yeteneğini sergiliyor. Sergi âdeta titiz, dengeli ve transparan bir akademik projenin ürünü diyebiliriz. Castel Sant'Angelo ve Palazzo Venezia'nın görkemli dekorları ve büyüleyici atmosferi eşliğinde gerçekleşen sergi, farklı şekilde geliştirilmiş. 'Bulgari, The Story, The Dream' marka tarihini ve yaratıcılığını İtalyan işçiliğinin bir simgesi olarak keşfetmek için eşsiz bir fırsat! **mc**

ANTAKYA'NIN *MİRASI*

*Geçtiğimiz ay Atasay'ın **Myras Mozaikler Şehri Antakya Koleksiyonu**'nu keşfetmek için bu büyülü şehirdeydik. Hikâyesiyle, hissettirdikleriyle çok farklı bir deneyim yaşatan bu tarihi mirası yakından tanımaya ne dersiniz?* GÖZDE EYİBİLİR

BU, ANTAKYA'YA İLK SEYAHATİM. Köklü tarihi, kültürel zenginliği ve çok dinli mozaiğiyle birçok kez övgülerle bahsedilmiş olsa da, bu şehre bugüne kadar gelme fırsatım olmamıştı. Atasay'ın Myras Mozaikler Şehri Antakya Koleksiyonu'nu keşfetmek için bu seyahat davetini aldığımda oldukça heyecanlandım.

İstanbul'dan uçakla yaklaşık iki saat uzaklıkta olan Hatay'a vardığımızda çok sıcak bir hava bizi karşılıyor. Otelimize bir saat sonra vardığımızda, Antakya sokaklarının etkisine girmiş oluyoruz. Çünkü yollarından geçerken, tarihi dokuyu sonuna kadar hissediyorsunuz. Malum, Antakya'nın kültürel zenginliği, mutfağına da yansıyor. Akşam yemeği için sabırsızlanırken, öncesinde kısa bir lansmanla Atasay'ın yeni koleksiyonunu tanıyoruz.

Atasay takılarına mücevherden öte, ilham veren hikâyeleri de taşıyor. Bu kapsamda Anadolu'da izini sürdüğü hikâyelere Myras Mozaikler Şehri Antakya Koleksiyonu'nu ekliyor. Marka, tarihi yaşatma ve gelecek nesillere aktarma misyonuyla, Anadolu topraklarının kültürel değerlerini mücevhere dönüştürüyor.

Koleksiyon için Atasay'ın ödüllü tasarımcıları, Arkeolog Editör Nezih Başgelen ile şehrin tarihini derinlemesine incelemiş. Moda konsept danışmanı Özlem Süer'in dünya modası, grafik ve renk bilgileri ile birlikte uzun süre çalışması sonucu koleksiyon hayat bulmuş. Geleneksel Antakya evlerinin kapı kulplarına işlenen ve yaşamın sonsuzluğu anlamına gelen hayat ağacı figürleri, tasarımlara ilham vermiş. Anadolu'da hüznü sembolize eden ters lale motifleri, Antakya'nın kent simgesi zambak çiçeği ve Kemgöz mozaiği ise diğer esinlenilen hikâyelerden.

Seyahatimizin ikinci gününde Tarihçi ve Profesyonel Rehber Saffet Emre Tonguç ile Hatay Arkeoloji Müzesi'ne gidiyoruz. Müzede sergilenen, Kemgöz mozaiğinden esinlenilen Kaicy kolyesinin felsefi boyutu hepimizi etkiliyor. Mozaikte günümüzde de yaygın olan 'nazar' konusu işleniyor. Madalyon formunun zincirli kolyeyle buluştuğu Atasay'a ait Kaicy tasarımında, modelin içinde mozaik dokulu bir göz yer alıyor. Kolyenin zincirinde ise mozaiğin üzerinde de görülen Yunanca'da 'size de' anlamına gelen 'Kaicy' yazısı bulunuyor. Marka, koleksiyonda Antik Çağ'da mozaiklerin, kişileri koruma amacıyla kullanılmasından ilham alıyor. Kaicy kolyesiyle Atasay, bakan herkese duygu ve enerjiyi geri gönderen tılsımlı bir mücevherin yanı sıra, dünyaya Anadolu değerlerini anlatacağı bir tarihi değere imza atıyor. **mc**

Kaicy

Kemgöz mozaiğinden ilham alan Atasay'ın Kaicy kolyesi, bakan herkese duygu ve enerjiyi geri gönderen tılsımlı bir mücevher.

IŞILTIDAN NE HABER?

MC ALIŞVERİŞ VE MÜCEVHER EDİTÖRÜ ***NİRVANA DERYA***, YÜKSEK IŞILTININ NABZINI TUTUYOR.

MICHELE İMZALI KAMPANYA!

GUCCI'NİN KREATİF DİREKTÖRÜ ALESSANDRO MICHELE MARKANIN SAATLERİ İÇİN HAZIRLANAN KAMPANYADA İKİ KİŞİ ARASINDAKİ EN İNSANİ İLİŞKİDEN, **YANİ EL SIKIŞMA KAVRAMINDAN YOLA ÇIKTI.** BU YENİ REKLAM KAMPANYASINDA TANITILAN SAATLER ARASINDA GRIP VE G-TIMELESS AUTOMATIC MODELLERİNİN YENİ VERSİYONLARI YER ALIYOR.

Cesur Seçim

Cesur fikirlerden ilham alan Swatch, altı farklı modelden oluşan Big Bold Koleksiyonu'nu sunuyor. Şehirli sokak giyiminden esinlenen her model, 47mm çapındaki kasasıyla dikkat çekiyor. Big Bold, bir tutumu, düşünme biçimini, dünyada 'var olmanın' yolunu temsil ediyor.

FARKLI YORUM

Longines Legend Diver serisine yeni modeller eklendi. 1960'ların dalış saatinin yeni yorumu olan bu model, markanın Heritage serisinde öne çıkıyor. Markanın saatçilik ve estetik bilgi birikimini temsil eden bu kronometre, artık 36 mm'lik modelleriyle karşımızda!

Yeni MATERYAL

IWC Schaffhausen'in sene başında lansmanını yaptığı Pilot's Watches Koleksiyonu'ndaki TOP GUN Ceratanium, markanın Ceratanium® kasa ile donattığı ilk pilot saati. IWC'nin geliştirdiği materyal titanyum kadar hafif ve kırılmaz. Öte yandan seramik kadar sert ve çizilmeye dayanıklı. Pilot's Watch Double Chronograph TOP GUN Ceratanium (Ref. IW371815) modelinde, kronograf düğmeleri ya da toka iğnesi dâhil tüm kasa bileşenleri Ceratanium®'dan yapıldı.

NAZAR DEĞMESİN!

NAZAR BONCUĞU YENİ BİR FORMLA HAYAT BULUYOR. SO CHIC'İN TWINKLE KOLEKSİYONU ETNİK AMA MODERN BİR DURUŞ SERGİLİYOR. MAVİ GÖZ BONCUĞUN, GÖSTERİŞLİ KİRPİK FORMLARIYLA MODERNİZE EDİLEN MODELİ OLDUKÇA ŞIK.

HARFİNİ SEÇ

PANDORA REFLEXIONS ALFABE KOLEKSİYONU İLE STİLİNİZİ YANSITIN. KOLEKSİYONDAKİ, BİLEKLİKLERE **ÖZEL HAZIRLANMIŞ HARFLERDEN SİZİN İÇİN** ANLAMLI OLANLARI SEÇİN. A'DAN Z'YE TÜM HARFLERLE STİLİNİZİN KODLARINI BELİRLEYİN.

OKYANUSUN DERİNLİKLERİNDE

Maceracı Victor Vescovo, 2019'un başlarında Limiting Factor adlı denizaltısını Mariana Çukuru'nun dibine başarıyla indirdi. 10,928 metrelik bu dalışla yeni bir dünya rekoru kırdı. Bu yolculukta, derinlerde OMEGA Seamaster Planet Ocean Ultra Deep Professional da vardı. Derinliklere meydan okurken ince yapısıyla dikkat çeken Seamaster Planet Ocean Ultra Deep Professional, denizaltıların Lomboz camlarından esinlenilen tasarımıyla fark yaratıyor.

Doğal Taş ENERJİSİ

Ayşe Rodoslu'nun yaz koleksiyonunda yer alan 'Kolej Yüzükler', doğal taşların enerjisini hayatımıza yansıtıyor. Pırlanta ve altının mavi topaz, ametist ve kalsedon taşlarıyla buluştuğu yeni tasarımlar, günün her saatinde stilinize eşlik edecek.

Tropik Etki

Lacoste, yeni koleksiyonu 'Hawaii' ile içinizi ısıtacak. Tasarımların silikon kayışları hem şık hem spor bir görünüme sahip. Kadran içinde bulunan palmiyeler ise farklı ve renkli. Kadın ve çocuk modelleri beyaz kayışları ile zarafeti, masumiyeti yansıtıyor.

KIVRIMLI TASARIM

Adler büyük bir ustalıkla altına, pilili ve kıvrımlı bir kurdela akışkanlığı veriyor. Zarif, şık ve farklı bir koleksiyonla tanışmaya hazır mısınız? Alt çizgisi pırlantalarla çekilmiş pembe altın film şeridi yüzük, bilezik ve küpeler, Adler'in 'My Way' adlı yeni koleksiyonunu oluşturuyor.

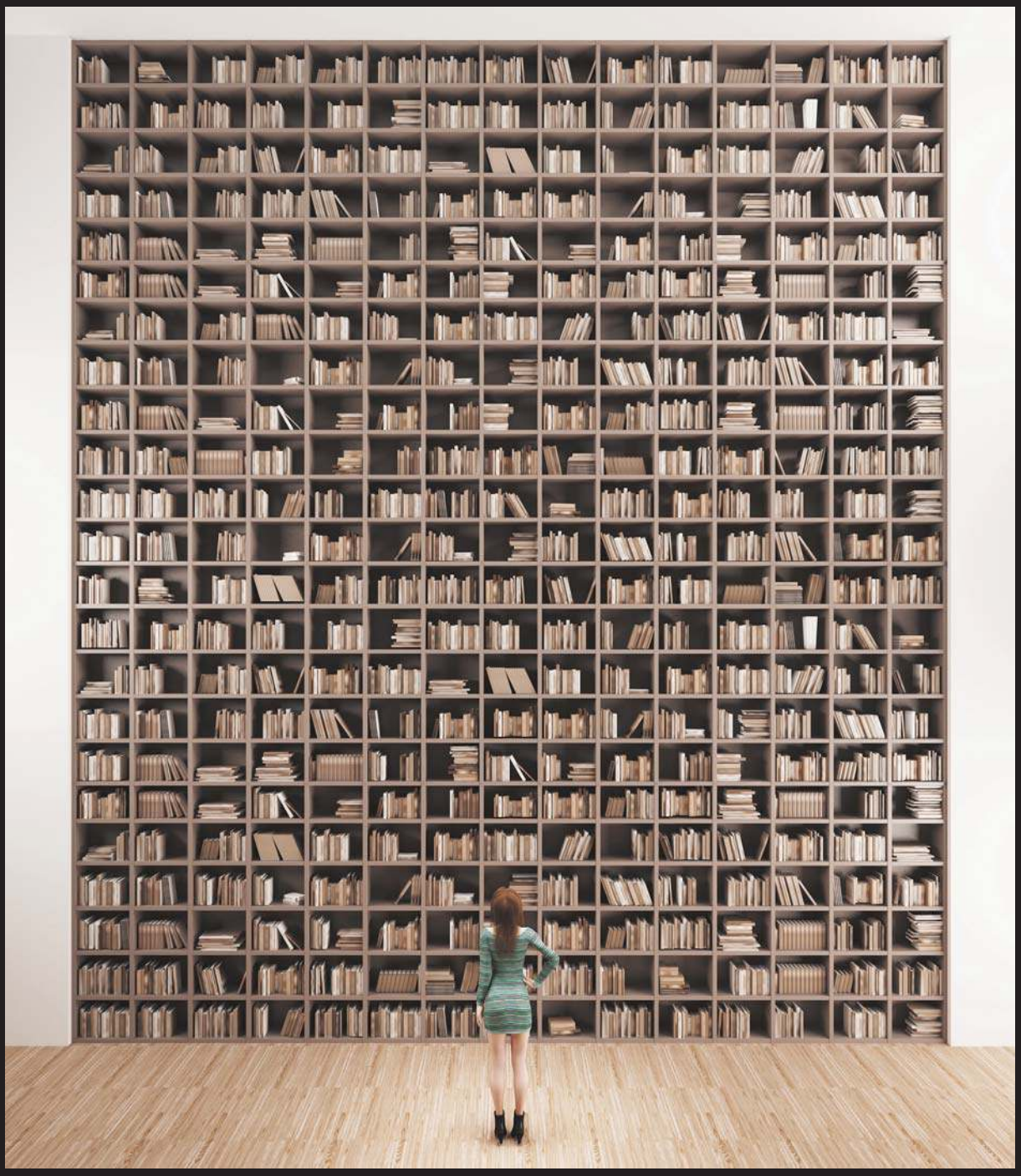
İLHAMI DOĞA

Harry Winston, ikonik Lily Cluster Koleksiyonu'na yeni bir tasarım daha ekliyor. Marka zambak tomurcuklarının geometrik dokusunu, zincirin yumuşak çizgileriyle bir araya getiriyor. 1940'lı yılların Winston eskiz arşivinden ilhamla yaratılan Lily Cluster motifi, markanın doğadan ilham alan mücevherler yaratma geleneğini temsil ediyor.

ÖZEL KOLEKSİYON

Ünlü tasarımcıları, mücevher ve sanatseverlerle buluşturan Motley London; Melis Goral'ın kendileri için hazırladığı Stairs Koleksiyonu'nun lansmanını geçtiğimiz günlerde Londra'da gerçekleştirdi.

BAKMA OKU!



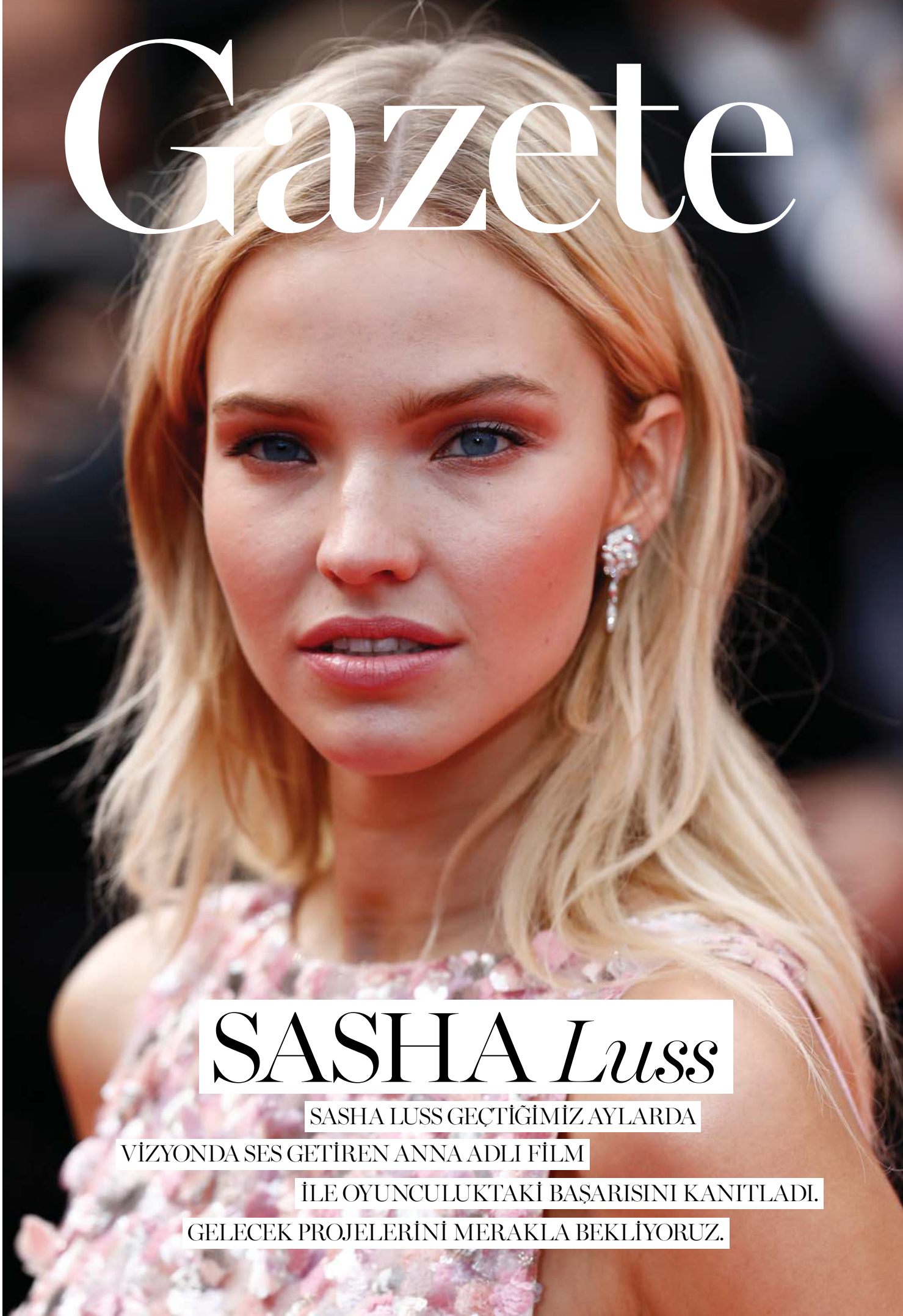
marie claire TÜRKİYE

Ünlü Filozof **Montesquieu**'nün de söylediği gibi
okumak dünyanızı güzelleştirir.

#BAKMAOKU

marieclairetr marieclairetr marieclairetr TURK TELEKOM E-DERGİ TURKCELL DERGİLİK

Gazete



SASHA *Luss*

SASHA LUSS GEÇTİĞİMİZ AYLARDA
VİZYONDA SES GETİREN ANNA ADLI FİLM
İLE OYUNCULUKTAKİ BAŞARISINI KANITLADI.
GELECEK PROJELERİNİ MERAKLA BEKLİYORUZ.

Sasha Luss, modellik kariyerinin yanında beyaz perdedeki yeteneğiyle de dikkat çeken isimlerden. Luc Besson yönetmenliğindeki Anna filminde dünyanın en azılı suikastçısına hayat veriyor.

PARLAK GELECEK

Sasha Luss beyaz perdede kısa zamanda başarısını kanıtladı. Henüz bu yolun başında olan yıldız gelecek vadeden isimlerden. *MELİDA OHANOĞLU*

"Aslında hayalimde her zaman balerin olmak vardı. Fakat küçük yaşlarda geçirdiğim bir kazadan sonra bu hayalimden vazgeçmek zorunda kaldım. İlk moda haftasına çıktığımda henüz 20 yaşındaydım. İlk deneyimim olduğu için harika diyemiyorum. Ama yine de güzeldi. Paris'deki ikinci günümde Dior'un seçmelerine gittim. Ardından Valentino Couture defilesinin açılışını yaptım. Ve her şey orada başladı."

"Dans etmek sadece hareketlerden ibaret değil. Konu dans olunca ilham ve disiplin de çok önemli. Çocukluk yıllarımda dans ile edindiğim disiplin ve seyahat etme deneyimlerim, modellik kariyerimde de işe yaradı. Çünkü balede olduğu gibi modellikte de disiplinli olmak gerekiyor. Sürekli seyahat etmeye alışık olmak gerekiyor."

"İlk filmim Valerian and the City of a Thousands Planets sayesinde beyaz perde ile tanıştım. Sinema, modellikten çok farklı. Büyülü ama bir o kadar da yorucu bir dünya. 2017'deki bu filmde çok küçük bir role sahipken şu an Anna'da başroldeyim. Luc Besson her iki filmin de yönetmen koltuğundaydı. Birlikte uyumu yakaladığımızı düşünüyorum."

"Modelliğe başladığım yıllarda güzellik kavramının hâlâ 90'lardaki gibi olduğunu düşünmüştüm. Çünkü Naomi Campbell, Cindy Crawford ve Kim Basinger benim çocukluğumda yer alan isimler. Dolayısıyla onlardaki güzellik ölçütlerini görmeyi beklemiştim. Bence güzellik, tam anlamıyla tanımlayabileceğiniz bir şey değil. Farklı yüzlerde de bunu bulmak mümkün. Güzelliğin aslında gözlerde olduğunu düşünüyorum."

YAZ KAÇAMAĞI

BU YAZ TATİL İÇİN NEREYE GİDECEĞİNİZE KARAR VEREMEDİYSENİZ ROTANIZI BELİRLEMENİZDE YARDIMCI OLACAK FİLMLERE GÖZ ATIN.

BEFORE SUNRISE

Filmde tesadüfen tanışan çift Celine ve Jesse bir gece boyunca romantik Viyana sokaklarını keşfediyor.

BLENDED

Çok iyi anlaşamayan Lauren ve Jim, Afrika'da bir tatil köyünde aynı süit odayı paylaşmak zorunda kalır.

EAT PRAY LOVE

Sıkıntılı bir boşanmanın ardından uzun bir yolculuğa çıkan Elizabeth ile İtalya, Hindistan ve Bali'yi keşfedeceksiniz.

BARSELONA, BARSELONA

Vicky, Cristina ve Juan Antonio Gonzalo arasındaki aşk üçgenini Barselona'nın büyülü atmosferinde izliyoruz. **mc**

68. Berlin Uluslararası Film Festivali'nde.

Michael Kors ve Vanity Fair yemeğinde.

Michael Kors akşam yemeğinde.

Woyzeck basın gösteriminin partisinde.

GÖZÜM ÜZERİNDE

SARAH GREENE

İRLANDA! 1984 yılında doğan Sarah Greene, İrlanda'dan sinema dünyasına giriyor. Greene, 2006 yılında Gaiety School of Acting'den mezun.
ÖDÜL YAĞMURU! 2014 yılında The Cripple of Inishmaan'daki performansıyla Tony Ödülleri'nde En İyi Kadın Oyuncu dalında aday gösterildi. 2013 yılında West End koşusu sırasında, Oliver Ödülü'ne aday gösterilip, 2014 yılında Üstün Dünya Tiyatrosu Ödülü'nü kazandı.
ROSIE! Pek çok İngiliz yapımında yer alan Sarah son olarak Rosie filmindeki rolüyle, pek çok festivalin konuşulan ismiydi. İlerleyen günlerde onu Dublin Murders ve Normal People TV yapımlarında izleyeceğiz.

EN İYİ ONLAR

Onlar bu ayın göz kamaştıran görünümlerine imza attı. İşte geçtiğimiz ayın en iyi giyinenleri...

Kate Bosworth Sally LaPointe görünümüyle.

Celine Dion'un tercihi Valentino.

The Raw blazer ceketiyle Emily Ratajkowski.

Zendaya'nın tercihi Georges Hobeika tasarımlı elbise.

SELEN'İN BU AY SEÇTİKLERİ

STEFAN COOKE

S.R. STUDIO. LA. CA.

Yeni neslin müzik konusunda uçsuz bucaksız üretkenliği gözümüzde bir damla mutluluk yaşı bırakıyor. Belçikalı Claire Laffut da bunlardan biri. İlk parçasını geçtiğimiz yıl çıkaran 25 yaşındaki müzisyeni keşfetmek, bu yıla kısmetmiş. Nudes parçasını dinlemenizi tavsiye eder, video klibine de bir göz atmanızı dilerim. Modayla ilgili en çok sevdiğim şey, keşfedileceklerin sonunun olmaması. Stefan Cooke geçtiğimiz erkek moda haftasında New York'tan yükselen birkaç isimden biriydi. Stefan'ın detaylara indikçe güzelleşen parçaları ve erkek giyimine olan esnek bakış açısı, onu kazananlardan biri yapıyor. Sanatçı Sterling Ruby ne yapsa giyerim demiştim; nitekim parçamı da seçtim. Bu yıkama yeşil jean, Sterling Ruby renk skalasına olan saygımdan ötürü sahip olmak istediklerim arasında. Raf Simons ile olan iş birliğinden sonra onu solo görmek oldukça heyecan verici. **mc**

GAZETE

SEYAHAT TUTKUSU

DIOR ERKEK ARTİSTİK DİREKTÖRÜ KIM JONES, RIMOWA ÇANTALARINA GETİRDİĞİ YENİ YORUM İLE UZAY ÇAĞINA GÖNDERME YAPIYOR. YENİ TASARIMLARDA **RIMOWA'NIN İKONİK IZGARA FORMU VE DIOR'UN MONOGRAMI** HÂKİM. DAYANIKLILIĞIYLA SEYAHATLERİN VAZGEÇİLMEZİ.

DEHANIN ANISINA

Karl Lagerfeld'in son koleksiyonlarının illüstrasyonları bu kitapta bir araya geliyor. Dans Les Coulisses de Chanel adlı kitap moda arşivlerinde olması gerekenlerden.

NE VAR NE YOK?

MODA DÜNYASINDAKİ YENİLİKLERE, YENİ STİLLERE, SERGİLERE VE BİRBİRİNDEN FARKLI GELİŞMELERE GÖZ ATIYORUZ. *MELİDA OHANOĞLU*

Frida'nın İZLERİ

Vans Vault x Frida Kahlo Koleksiyonu, Kahlo'nun self portrelerinden ve Meksika'dan ilham aldığı eserlerinden yola çıkıyor. Sanatçının ikonik eserleri Vans'in üç klasik modeliyle bir araya geliyor. OG Sk8 - Hi LX modelinde Kahlo'nun self portresi yer alırken, OG Authentic LX'de ise karpuz desenleri bulunuyor. 'Self-Portrait with Thorn Necklace and Hummingbird' isimli tablosu ise OG Slip - On LX modelinde hayat buluyor.

ASRIN İCADI

Sony, Walkman'lerin kırkıncı yılı şerefine Tokyo Ginza Sony Park'ta '#009 Walkman In The Park: 40 Years Since The Day The Music Walked' adlı sergiyi görücüye çıkarıyor. 230 farklı Walkman tasarımı, 1 Eylül'e kadar görülebilir.

DENİZ ALTINI KEŞFET

Yazın denize girmek kadar keyifli bir şey varsa o da şüphesiz deniz altı dünyasını keşfetmek. Supreme'in bu görmüş olduğunuz snorkel tasarımı ise tam bir arzu nesnesi niteliğinde. Su sporları üreticisi Cressi ile iş birliği gerçekleştiren Supreme denizde de bizleri yüksek moda ile buluşturuyor.

PORTEKİZ'İN GELENEKSEL EL SANATLARI

Christian Louboutin'in Portekiz'e duyduğu tutkunun bir yansıması olan Portugaba çantalar, ülkenin yetenekli zanaatkârlarının bir araya gelmesiyle ortaya çıkıyor. 'Capa de Honra' denilen geleneksel Portekiz ceketlerinden etkilenen tasarımcı, modellerin her detayında farklı Portekiz el sanatlarını canlandırıyor.

PLAK SEVDASI

Fred Perry, yeni sezonda da Sam Lambert ve Shaka Maidoh'un kurucusu olduğu Art Comes First ile iş birliği yapıyor. Yedi parçadan oluşan bu renkli kapsül koleksiyon ilhamını ikilinin plak kapaklarına olan aşkından alıyor. Koleksiyonda aynı zamanda Jamaika'nın parlak ve renkli hayatından da izler görmek mümkün.

80'LERDEN GÜNÜMÜZE

ÜÇÜNCÜ SEZONUNUN ARDINDAN, STRANGER THINGS TEKRAR TÜM HEYECANIYLA BİZİ MERAKLI BİR BEKLEYİŞİN İÇİNDE BIRAKTI. DÖRDÜNCÜ SEZONUNU İPLE ÇEKERKEN LEVI'S®, 2019 SONBAHAR - KIŞ SEZONU İÇİN GERÇEKLEŞTİRDİĞİ İŞ BİRLİĞİ İLE HEYECANIMIZA ORTAK OLUYOR. BU YENİ KAPSÜL KOLEKSİYONDA ELEVEN VE DUSTIN İÇİN ÖZEL LEVI'S® GÖRÜNÜMLERİ YER ALIYOR.

MÜZİK FESTİVALİ

İstanbul Kültür Sanat Vakfı tarafından düzenlenen 47. İstanbul Müzik Festivali 30 Haziran akşamı Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleşti. Kapanış konseri ise ICBC Turkey sponsorluğunda düzenlendi. Gecede Şanghay Filarmoni Orkestrası, 2008 yılından bu yana şefi olan Liang Zhang yönetiminde ve Fazıl Say ile beraber Türkiye'deki ilk konserini verdi.

GAZETE

ÜÇ SORUDA

ISABEL MARANT

Isabel Marant'ın kurucusu ve tasarımcısı.

Koleksiyon yaratma süreciniz nasıl ilerliyor?

Öncelikle esinlendiğim fotoğraf ve renkler ile ilham panomu oluşturuyorum. Bu bir kadın figürü, doğadan bir imge veya bir sanatçı da olabilir. İlham panomu oluşturduktan sonra puzzle parçaları gibi tasarımlar kendiliğinden ortaya çıkıyor.

2019 İlkbahar – Yaz koleksiyonunuzda disko teması hâkimdi. Disko kültürüne karşı bir ilginiz var mı?

Aslında bu kültüre çocukken çok da meraklı değildim. Fakat koleksiyonumda tamamen disko ortamını yansıtmak istedim. Diskoların olmazsa olmazı ışık saçan gümüş rengindeki disko topu bana ilham oldu. Dolayısıyla koleksiyonda parlak pulları ve gümüş renkleri fazlasıyla görebilirsiniz.

Peki, sevdiğiniz disko sanatçıları var mı?

Donna Summer bu tarzda en sevdiğim sanatçılardan. Şovda kullandığım I Feel Love şarkısı ise favorilerimden. Kool & the Gang, Grace Jones ve The Bee Gees gibi isimleri de bu listeye dâhil edebilirim.

TENİS RUHU

Rap sanatçısı Tyler, The Creator geçtiğimiz aylarda Golf le Fleur markasının 2019 İlkbahar – Yaz koleksiyonu için hazırladığı video kataloğuyla beğeni topladı. Bugünlerde ise Lacoste ile gerçekleştirdiği iş birliği ile gündemde. Tenis esintili bu koleksiyon ilhamını 80'li yıllardan alıyor. Hırka, şapka, şort, gömlek, tişört ve çorapların yer aldığı Lacoste x Golf le Fleur koleksiyonunda blok renkler dikkat çekiyor. Toprak tonları, pembe ve turkuazın ön planda olduğu seri Lacoste'un internet sitesinde ve Ssense, Kith ve Concepts butiklerinde satışta.

YENİ ALBÜM

Madonna, onlarca albüm, konser ve müzik dünyasındaki duruşuyla dev bir ikon. 14. stüdyo albümü Madame X ile yeniden şaşırtmaya devam ediyor. Portekiz ve Lizbon'dan ilham alan sanatçı, Madame X'i gizli bir ajan olarak tanımlıyor. Dünyayı gezen, her gittiği yerde kimlik değiştiren, özgürlük için savaşan ve karanlığı aydınlığa taşıyan birisi. Bunu yapan Madame X aynı zamanda dansçı, devlet başkanı, mahkûm, öğrenci, anne, rahibe gibi birçok kimlik taşıyor. Madonna müzik dünyasına duyduğu aşkı bu albümde farklı türleri bir araya getirerek ortaya çıkarıyor.

ŞOV DÜNYASI

Dünyanın en büyük sirki olarak gösterilen Cirque du Soleil, yepyeni gösterisi Bazzar ile bu ay izleyicisiyle buluşuyor. Cirque du Soleil'in yeni şovu, İstanbul'da toplam altı performans sergileyecek. Bazzar, 21 Ağustos – 1 Eylül tarihleri arasında Hilltown Alışveriş Merkezi'nde olacak. Kaçırmayın!

DOĞAL ZARAFET

El işçiliği ile üretilen yüzde yüz deri olan Bloom Bag, şık tasarımı ve fonksiyonel kullanımı ile beğeni topluyor. Kurucusu Gizem Yalçın işlevselliği, zarafeti, teknoloji ve kaliteyi bir araya getiriyor. İsmini Londra'nın Bloomsbury semtinden alan marka, aynı zamanda 'slow fashion' fikrini de benimsiyor.

RENKLERİN ENERJİSİ İLE POP ESTETİĞİ

Louis Vuitton 2019 Sonbahar – Kış koleksiyonunda multimedya sanatçısı ve tasarımcısı Alex Israel ile rengârenk bir kapsül koleksiyona imza attı. Koleksiyondaki fular, şal, bandana ve pareo tasarımlarında Israel'in imzası olan pop estetiği hâkim. Seride tasarımcının MoMA'da sergilenen eserlerinden izler de görmek mümkün.

GÖÇ OLGUSU

Trump Art Gallery toplumsal hareketlerden biri olan göç konusunda 27 sanatçının ürettiği eserleri bir araya getiriyor. 'Göç' sergisi ülkeler arası göçün yanı sıra ruhsal olanı da yansıtıyor. Sanatçılar, insanın göç etme kaygısı ve güdüsü üzerinden birçok eser ortaya koyuyor. Bu ay boyunca devam eden sergi bu olguya ve göçmenlerin yaşadığı sorunlara da dikkat çekiyor.

İKONİK ETKİ

POPÜLER KÜLTÜRÜN İKONİK İSİMLERİNİN YÜKSEK MODA İLE BİR ARAYA GELMESİNİ ÇOK SEVİYORUZ. STELLA MCCARTNEY'NİN THE BEATLES'I MODA İLE BULUŞTURAN SON TASARIMLARI DA ONLARDAN BİRİ. ALL TOGETHER NOW ADLI KOLEKSİYON 1968 YAPIMI YELLOW SUBMARINE ADLI ANİMASYONUN RENKLERİNİ, MÜZİĞİNİ VE RUHUNU YENİDEN CANLANDIRIYOR. BARIŞ VE SEVGİ İSE BU SERİNİN TEMELİNİ OLUŞTURAN İKİ ELEMENT.

FÜTÜRİSTİK ÇİZGİLER

Gentle Monster ve Ambush'un birlikte imza attığı yeni gözlük koleksiyonu sıra dışı çizgisiyle dikkat çekiyor. Zip Tye adı verilen bu yeni silüetler asetat çerçevelerden oluşuyor. Tasarımları alışılmışın dışında bir çizgi ile buluşturan detay ise çerçevelerde kullanılan metal aksesuarlar. Bu fütüristik gözlüklere Gentle Monster'ın internet sitesinden sahip olabilirsiniz.

Çekimlerin styling ve kreatif direktörlüğü Emrecan Sandal'a, fotoğraflar da Umur Özcan'a ait.

İLERİ DÖNÜŞÜM

Son dönemlerde dünyada birçok markanın önemini vurguladığı upcycle, ülkemizde de giderek yaygınlaşıyor. Emre Pakel ve Zeynep Güntaş upcycle kapsamında gerçekleştirdiği iş birliğini anlatıyor.

Emre Pakel ve Zeynep Güntaş.

Öncelikle upcycle nedir?
Upcycle ileri dönüşüm demek. Hammaddeye odaklanıyor ve onu olduğu gibi kullanarak yeniden tasarım döngüsüne katıyor. Yerel ve global krizlerden bahsettiğimiz şu günlerde upcycle aslında çok önemli. Fast fashion'ın getirdiği çevre kirliliği ve olumsuz çalışma koşullarını bir kenarda tutuyor; slow fashion'ı destekliyor. Var olanı kullanarak yeniden tasarlamaya vurgu yapıyor.

Sizi bu projede bir araya getiren nedir?
Güntaş ve Pakel markaları olarak sokak kültüründen beslenen iki farklı oluşumumuz var. Birbirlerinden ayrı olmalarına rağmen iki marka da dünyayı iyi takip etmeye çalışıyor. Bu proje aslında şimdiyi değil, geleceği düşünen iki tasarımcı olmaya çalıştığımızı gösteriyor.

Neler var upcycle koleksiyonunuzda?
Pakel markası üreticilerden temin edilen formaları ve dünyaca ünlü markaların zarar görmüş ürünlerini upcycle ederek yeni parçalar ortaya çıkardı. Güntas ise kendi ürünlerini farklılaştırarak bir koleksiyon yaptı.

Yüzüncü Yıl ŞEREFİNE

Retrospekt ve Parks Project, Büyük Kanyon Ulusal Parkı'nın yüzüncü yılı şerefine bir araya geldi. Retrospekt'in Polaroid 600 modelinden esinlenilerek üretilen Grand Canyon Polaroid Camera, vintage çizgilere sahip. Sadece yüz adet olan kameranın geliri ise yine doğa için kullanılacak. Doğayı korumayı esas alan Parks Project satıştan elde ettiği geliri Amerikan ulusal parklarına; Retrospekt ise gelirin yüzde beş fazlasını Grand Canyon Conservancy'a bağışlayacak.

ARTIRILMIŞ GERÇEKLİK

Online alışveriş yaparken almak istediğiniz ürünü o an üzerinizde görseniz sizce de her şey daha kolay olmaz mıydı? Gucci yeni teknolojisi AR ile tam da bunu gerçekleştiriyor. Artık Gucci App üzerinden Ace sneaker'larını sanal olarak deneme şansına sahipsiniz.

OYUN DÜNYASINDAN

Oyun tutkunları Nintendo'nun hibrit özellikli ve mobil oyun konsolu Nintendo Switch modelini iyi bilirler. Bir tablete sahip olup taşınabilir bir oyun konsolu hâline gelebiliyor. Ayrıca Switch Dock adını taşıyan aparatı ile sabit bir oyun konsolu oluyor. Marka şimdilerde modelin bir üst versiyonu olan Nintendo Switch Lite modelini meraklılarıyla buluşturuyor. Mavi, gri ve sarı renkleriyle dikkat çeken model, 5.5 inçlik dokunmatik ekrana ve 720 piksel çözünürlüğe sahip. Nintendo Switch Lite eylül ayında satışta olacak.

Marc Jacobs 2019 Yaz sezonunda pastel renklere en çok yer veren isimlerden biri.

DRIES VAN NOTEN

MARNI

PETITE FRITURE

H&M HOME

IKEA

PIP STUDIO

MUDO CONCEPT

H&M HOME

ONLARA DAİR HER ŞEY

Pastel DÜŞLER

Toz pembe, pudra, bej, nane yeşili, gök mavisi, lila ve limon sarısı... Pastel renk paletinin en sıcak tonları zarafet ve romantizmi bir araya getiriyor.

LOREN STEWART

HARRIS ZHU

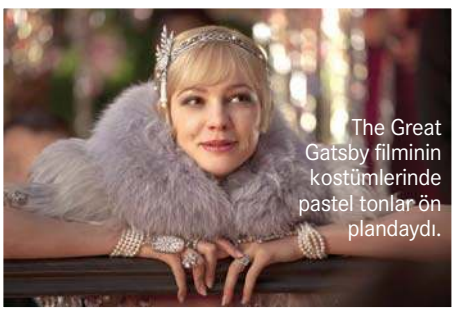
SOULIERS MARTINEZ

Şeker tadındaki pastel renkler, ilk olarak çocukluğumuzda kalbimizi fethetti. Masallar, oyuncaklar ve leziz şekerler ile hayatımızda taht kurdular. Ardından moda dünyasındaki varlıklarıyla gardıroplarımıza girdiler. 18. yüzyılda en popüler dönemlerini yaşadılar. Öyle ki, Fransa Kraliçesi Marie Antoinette'i farklı bir renk ile görmek neredeyse imkânsızdı. Bu tonlar, Fransız Devrimi ile birlikte ününü kısa bir süreliğine kaybetse de 20. yüzyılda tekrar çok sevildi. 1925 yılında F. Scott Fitzgerald'ın The Great Gatsby adlı kitabında, leylak ağaçları ve lavanta rengi fazlasıyla yer alıyordu. Keza 2013 yapımı aynı adlı filmin kostümlerinde de bu tonlar kullanıldı. Pastel renklerin erkeklerin gardırobuna girmesini ise 1984 yapımı Miami Vice adlı diziye borçluyuz. Miami Vice, sadece erkek koleksiyonlarına ilham olmakla kalmadı. Aynı zamanda Amerikan Art Deco mimarisinin de uyanmasına vesile oldu.

Bu yaz A.W.A.K.E. elegan, feminen ve seksi bir silüete pastel renkler ile hayat verirken; Acne Studios baleden ve dansın estetiğinden aldığı ilhamı canlandırıyor. Benzer şekilde Tibi'den Marc Jacobs'a, Emilia Wickstead'dan Chanel'e ve Miu Miu'ya birçok ismin koleksiyonunda pastel tonlarını görmek mümkün. **mc**

A.W.A.K.E.

ACNE STUDIOS



The Great Gatsby filminin kostümlerinde pastel tonlar ön plandaydı.

Miami Vice ile pasteller erkeklerin gardırobuna girdi.

BALENCIAGA

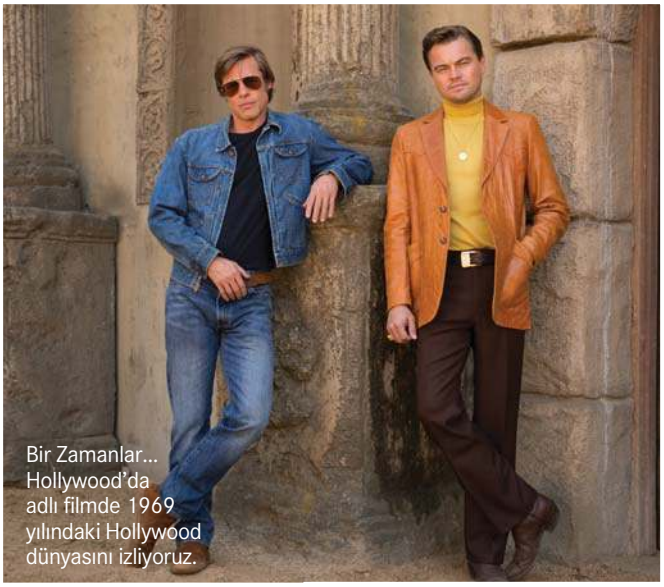
AĞUSTOS SAYISI BAYİLERDE

marieclairemaison.com.tr

Ajanda

EVİMİZ *Hollywood*

QUENTIN TARANTINO'NUN UZUN SÜREDİR BEKLENEN FİLMİ BİR ZAMANLAR... HOLLYWOOD'DANIN BAŞROLLERİNDEN BİRİ DE **MARGOT ROBBIE.**


Bir Zamanlar... Hollywood'da adlı filmde 1969 yılındaki Hollywood dünyasını izliyoruz.

SICAK VİZYON

Yazın enerjisi bu ay beyaz perdeye de yansıyor. Romantik komedilerden aksiyona, müzik dünyasından Hollywood'a bu ay listenizde olması gereken filmleri not etmeyi unutmayın. *MELİDA OHANOĞLU*

Bruce Springsteen'in müzikleri bir gencin hayatını kökünden değiştiriyor.

GİZLİ GÖREV

Aksiyon ve komedi türündeki My Spy adlı filmde, Dave Bautista'nın hayat verdiği bir CIA ajanını izliyoruz. JJ lakaplı ajan gizli görev kapsamında bir aileyi gözetlemeye gönderilir. Ajanın kaderi ise, dokuz yaşında olmasına rağmen olgun davranan ailenin kızı Sophie'nin ellerinde olacaktır. Dave Bautista ve Chloe Coleman'ın başrollerde olduğu film, 23 Ağustos'ta vizyonda olacak.

HOLLYWOOD DÜNYASI

23 Ağustos'ta vizyona girecek Quentin Tarantino yapımı 'Bir Zamanlar... Hollywood'da' adlı film 1969 yazında Los Angeles'da geçiyor. Filmde popüler bir dizide rol alan aktörün sinema sektörüne girmeye çalışması anlatılıyor. Benzer şekilde aktörün yakın arkadaşı, aynı zamanda dublörünün de amacı aynıdır. Filmin geri plandaki hikâyesini ise Sharon Tate ve dört arkadaşının Charles Manson'un müritleri tarafından öldürülüşü oluşturuyor. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie ve Al Pacino oyuncu kadrosunda yer alan isimlerden bazıları.

MÜZİĞİN SİHRİ

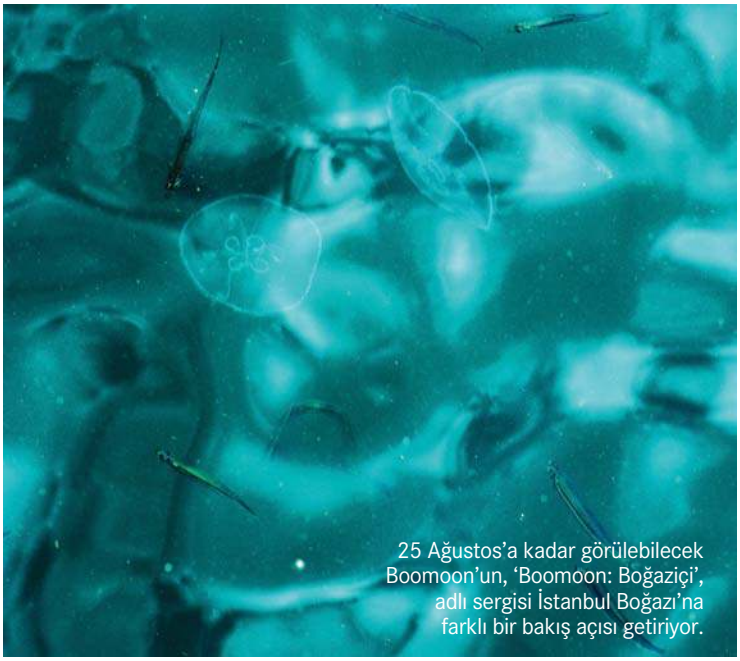
Blinded By The Light, Bruce Springsteen'in şarkılarını keşfetmesi ile hayatı değişen bir gencin hikâyesini konu ediyor. Film, 1987 yılında Margaret Thatcher'ın İngiltere'nin başbakanı olduğu dönemde geçiyor. Viveik Kalra'nın hayat verdiği Pakistan kökenli bir genç olan Javed, İngiltere Luton'da yaşamaktadır. Geleneklerine bağlı olan babası tarafından yetiştirilen Javed, ülkesinde birçok hoşgörüsüzlüğe maruz kalır. Javed'in hayatı, Bruce Springsteen'in müziği ile tanışmasıyla bambaşka bir hâl alır. Genç adam, Springsteen'in şarkıları sayesinde hayata dair pek çok şey öğrenir. Aaron Phagura, Dean-Charles Chapman ve Kulvinder Ghir kadroda yer alan diğer isimlerden. Film, 30 Ağustos'tan itibaren izlenebilir.

AŞKIN PEŞİNDE

Fransız yapımı L'Homme Fidèle tam yaz günlerine yakışır tatlı mı tatlı bir romantik komedi filmi. Louis Garrel'in oynadığı Abel, ayrıldıktan sekiz yıl sonra eski sevgilisi Marianne ile bir cenazede karşılaşır. Bu, Marianne'in sevgilisi Paul'un cenazesidir. Abel bu karşılaşmayı bir fırsat olarak görür ve Marianne ile yeniden birlikte olmak ister. Fakat Marianne'in oğlu Joseph ve Paul'ün kız kardeşi Eve varken, bu hiç kolay olmayacaktır. Filmde Louis Garrel'e, Laetitia Casta ve Lily-Rose Depp eşlik ediyor. L'Homme Fidèle 9 Ağustos'ta vizyonda olacak. **mc**

YAZ SEÇKİSİ

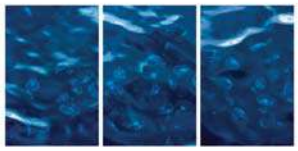
Sanat dünyası yaz aylarında da birbirinden ilgi çekici sergileri sanatseverler ile buluşturmaya devam ediyor. Tarihi olaylardan moda dünyasına, dostluk ilişkilerinden yaşadığımız şehre keyifli seçkiler sizleri bekliyor.



25 Ağustos'a kadar görülebilecek Boomoon'un, 'Boomoon: Boğaziçi', adlı sergisi İstanbul Boğazı'na farklı bir bakış açısı getiriyor.

DOSTLUĞUN SİMGESİ

Bozlu Art Project, Türk resminin özgün ve sıra dışı karakterlerinden biri olan Cihat Burak'ın ilk kez gün yüzüne çıkan desenlerini 'Dostun Çekmecesinden' adlı sergiyle bir araya getiriyor. Sergideki eserler farklı alanlardaki başarılı işleriyle tanınan Mengü Ertel'in, müzeyi andıran evindeki bir çekmeceden ortaya çıkıyor. Sergi aynı zamanda bugün hayatta olmayan iki sanatçının ve dönemin samimi, çıkarsız, dostane ilişkilerinin de simgesi niteliğinde. Sergide resim, edebiyat, müzik, sinema gibi farklı sanat dallarındaki disiplinler arası ilişkinin önemi vurgulanmaya çalışılıyor. 'Dostun Çekmecesinden' 31 Ağustos'a kadar sanatseverler ile buluşuyor.



BOĞAZ'IN İZLERİ

Borusan Contemporary Güney Kore'nin önemli fotoğraf sanatçılarından Boomoon'un 'Boomoon: Boğaziçi', adlı sergisine ev sahipliği yapıyor. Sergide Boomoon'un Boğaziçi izlenimleri ışık, form, gölge ve yansımalar üzerine kurduğu fotoğraflar ile yer alıyor. Boomoon, dramatik ögeleri ağır basan, atmosferle ilgili unsurlara vurgu yapan görsel bir dil kullanıyor. Sanatçı yüzyıllardan beri sanatçılara ilham kaynağı olan Boğaziçi'ne farklı bir noktadan bakıyor. Teknelerin Boğaz'da oluşturduğu dalgaların hareket hâlindeki yüzeyi ile ilgileniyor. Işık, form, gölge ve yansımalar üzerine kurulu olan sergi 25 Ağustos'a kadar ziyarete açık olacak.

PODYUMUN PERDE ARKASI

Arslan Sükan'ın 'Prelude' isimli kişisel sergisi 2004 ve 2008 yılları arasındaki moda çekimlerinden oluşuyor. Sergide sanatçının L'Uomo Vogue, A Magazine, Crash, Faces ve Muse Magazine gibi uluslararası dergilerde çalışırken çektiği sahne arkası defile fotoğrafları yer alıyor. Sanatçı, modellerin podyumda kişiliklerinden sıyrılarak birer sanat objesi gibi izlenmeye başlamadan öncesine odaklanıyor. Perde arkasında bırakacakları kimlik ve karakterlerinin son izlerini yakalıyor. Sükan, kendilerine biçilen rollere girmek üzere hazırlanan bu figürler ile kendi kurgularını oluşturuyor. 'Prelude' adlı sergi 19 Ağustos'a kadar Leica Galeri'de sanat seveler tarafından görülebilecek.

DÜNYANIN GERÇEK YÜZÜ

Leica Galeri, İsviçreli fotoğrafçı Werner Bischof'un 'Werner Bischof: 1935-1954' adlı kişisel sergisini görücüye çıkarıyor. Sergide İkinci Dünya Savaşı'nın neden olduğu yıkım üzerine yayınladığı foto röportaj ile birlikte diğer eserleri de yer alıyor. Sanatçı sergideki fotoğraflarında endüstri ve teknolojiden etkilenen geleneksel kültürlerin gündelik yaşamlarını da belgeliyor. Avrupa, Hindistan, Japonya, Kore, Hong Kong, Güney Amerika gibi farklı coğrafyalardaki hayatlara tanıklık eden Bischof, bu anları fotoğraflarıyla ölümsüzleştiriyor. İkinci Dünya Savaşı'nın izlerine tanık olacağınız sergi 30 Ağustos'a kadar görülebilecek. mc

KAYIP AĞITLAR SAKLANAN SÖZLER

Max Mara Art Prize for Women'ın yedinci edisyonunun kazananı Helen Cammock İtalyan kültürü ve toplumundaki yas tutma seslerinin peşinden gidiyor. Cammock ile Londra'da buluştuk. *HANDE TOKMAK*

Max Mara Art Prize'ın bu yılki kazananı olarak duygularınızı öğrenebilir miyiz?
Kazandığımı öğrendiğimde önce inanamadım. Aslında birçok insana düzenli olarak çalışabildiğim, milyonlarca iş yapmak zorunda kalmayacağımı umduğum ve beklentimin olmadığı bir kariyer noktasına geldiğimi anlatıyordum. Ama bir noktada gerçekmiş gibi hissettirmedi ve bu ödülü kazanmak durumu değiştirdi. Artık kendime inanıyorum. "Bunu yapabilirim, bir iş ortaya koyabilirim, kendime sanatçı diyebilir ve bunun gerçek olduğuna inanabilirim" dedim. Bu yüzden, ödülü kazanmak, kafamda kendimle ilgili algımı değiştirdi; kendime inancımı güçlendirdi.
İtalya'da altı ay geçirmek harika geliyor. Kısaca sürecin nasıl geçtiğini anlatır mısınız?
Tamamen çılgıncaydı. Ödülü ilk öğrendiğimde, bir ya da iki şehirde zaman geçireceğimi düşünmüştüm. Ama altı şehirde bulunmak söz konusuydu. Altı farklı şehir! Bolonya'dan Floransa, Venedik, Roma, Palermo ve Reggio Emilia'ya seyahat ettik. Her ay farklı bir şehre taşındım. Olağanüstüydü. Yaptığım şey özetle tarihte yaşanmış farklı anlara, coğrafyalara odaklanmaktı. Benim için, konaklama programı nereleri görmek istediğim, neleri ne şekilde araştırmak ve öğrenmek istediğime hizmet edecek şekilde organize edildi. Partizan savaşçıları hakkında öğrenmek istediğim bazı şeyler vardı. Bu yüzden, Bolonya'ya gitmem mantıklıydı. Göçmen durumu üzerine biraz düşünmek istedim ve Sicilya'ya gittim. Yani, bu altı şehrin her biri için sebepler vardı. Hepsi muhteşemdi ve aynı zamanda orada tanıştığım insanların cömertliği de muazzamdı.
Bu cömertlik aynı zamanda sizin enerjinizle alakalı bir şey olmalı, öyle değil mi?
Evet, umuyorum ki öyledir.
Favoriniz hangi şehirdi?
Palermo'yu çok sevdim. Gerçekten çok ilginç çünkü

Max Mara Art Prize for Women'ın yedinci edisyonunun kazananı Helen Cammock.

Bolonya'ya da vardığımda burada yaşayabileceğimi düşünmüştüm. Bu da kısmen benzerlikler hissettiğim içindi. Londra ile aynı olduğunu kast etmiyorum ama benzer olan şeyler vardı. Üniversite şehri ve bir sürü müze var. Oradaki enerjiyi çok sevdim. Bu sebeple, Bolonya'yı çok seviyorum. Sicilya ve Palermo'ya gittiğimde gezinin sonunda 'vay canına' demiştim. Muhteşemdi.

Bu süreçte Max Mara'nın size ve diğer kadın sanatçılara verdiği destekten bahseder misiniz?

Sanırım bazı şeyler apaçık ortada. Destek verilen bir konaklama ve bu konaklama esnasında alınan finansal destek... Bu çok önemli, çünkü işten bağımsız bir şekilde altı ay başka şehirlerde yaşıyorsunuz. Bunun üzerine düşünüldü, konuşuldu ve sonucunda her şeyle ilgilendiler. Bu harika bir şey. Marina Dacci benim bütün konaklamamı organize etti. Her şehirden özel bir öğretmen buldu. Bu öğretmenler daha sonra beni çok doğru isimlere tanıştırdı. Orada bulunan projelerde çalışmak isteyip istemediğimden, Bolonya'da almak istediğim şan dersine kadar her şey organize edilmişti. Yani, bu sadece finansal bir destek değil.

Eğer kendi başınıza organize etmiş olsaydınız yapamazdınız belki de, değil mi?

Hayır, yapamazdım. Nereye gideceğimi, kiminle konuşacağımı ve kendimi kime tanıtacağımı bilemezdim. Ve tabii bir de şov günü var. Daha önce hiç böyle büyük ve kişisel bir sergim olmadı. Benim için bir ilkti. Bu yüzden benim için inanılmaz bir tecrübe.

Ödül için olan sunumunuz ağıt ifadesine dayanıyor. Bu fikirle nasıl yola çıktınız? Sizi ağıta iten şey neydi?

Neye bakmak istediğimi düşünmeye başladığım anda, gerek tiyatroda gerekse müzikte olsun, ağıtın İtalyan kültüründeki yerinin farkına vardım. Yani, neye odaklanmam gerektiğini biliyordum. Bir başlangıç noktasına ihtiyacım vardı. Mariana Flores'in 'Che Si Purò

Londra'da bulunan Whitechapel Galeri'de gerçekleşen sunumdan anlar...

Fare' adlı şarkısını duydum. Harika bir şarkıcıdır. Bu da benim için çok farklı bir şarkıydı. İçimde bir şeyleri ateşledi. Onu dinlemeyi ve düşünmeyi bir türlü bırakamadım. Ve bu sadece bir başlangıçtı. Aslında bunun hakkında tam olarak düşünmemiştim ama geriye dönüp yaptığım işlere baktığımda, ağıt hepsinin içinde var. Yani, önceden yaptığım her şeyin içinde ağıt ve umut duygusu bulunuyor. Ama aynı zamanda susturulmuş insanlara, göz ardı edilmiş ya da küçültülmüş kültürlere olan bir hüzün duygusuna da sahip.

Projenizde sesin rolü nedir?

Ses, yaptığım her şeyin merkezi, bir sanat bazı. Seslerin farklı kökenleri, birden fazla farklı sesin düşünceleri... Ben birçok farklı metin ile çalışıyorum. Bunlarda, konuştuğunuz zaman, söylemin anlamının kim olduğunuza bağlı olarak değişmesi fikri hâkim. Konunun pozisyonu ve bizim kim olduğumuz, kelimelerin dünyada dil çatısı altında nasıl işlediğinin bir göstergesi. Bu, kimin konuştuğuna göre de değişiklik gösteren bir durum. Tam da sesin konuya dâhil olduğu kısım burası. 'İşitilebilir parmak izi' diye adlandırdığım bir tabir var. Bunun amacı herkesin kendi parmak izlerine sahip olduklarını anlamalarını, herkesin bunu yapmayı seçebilmelerini ve bunun için zaman yaratabilmelerini sağlamak. Yapmaya çalıştığım şey bu.

Peki, ya şiir?

Sanırım benim için çok farklı bir şey. Çocukken okumazdım. Okuyabilirdim, ama hiç okumadım. Sanırım biri önüme büyük ve kalınca bir kitap koysa hâlâ okurken zorluk çekerim. Bir sürü araştırma yapıyor ve arşivlerle çalışıyorum. Şimdi nasıl okuduğumu ve nasıl okumam gerektiğini biliyorum. 12 yaşındayken annem çaresiz bir şekilde kitap okumamı istiyordu. Kız kardeşim aktif bir okuyucuydu ve ben ise tam tersiydim. Bu yüzden çaresizliğinde bana bir şiir kitabı almıştı. İşte buydu! Bunlar sadece bir başlangıçtı. Liverpool şairlerinden Birinci Dünya Savaşı şairlerine,

Helen Cammock'un Bolonya, Floransa, Venedik, Roma, Palermo ve Reggio Emilia'da geçirdiği günlerden anılar.

"Farklı kültürlerde her şey başka. Şarkılar, şiirler, birbirimizle nasıl iletişim kurduğumuz... Beni dünya ile ilgili en heyecanlandıran şey farklılık."

oradan da Afro-Amerikalı şiirlerine kadar bu ülkeden olan her şeyi okudum. Benim için açık bir kapı gibiydi çünkü bir sürü sözcük ve pek çok anlam vardı. Şair olduğumu iddia etmiyorum ama gerçekten yazmayı seviyorum.

Ne kadar güzel! Her şey duygularla ilgili. Peki, duyguları ifade etmenin kültürlere göre nasıl bir farklılık gösterdigini düşünüyorsunuz?

Farklı kültürlerde her şey başka. Şarkılar, şiirler, birbirimizle nasıl iletişim kurduğumuz... Ve benim için insanların gözlerini ve ellerini kullandığı bir kültürde olmak gerçekten ilginçti. Beni dünya ile ilgili en heyecanlandıran şey farklılık. Kendinizi 'Aman Tanrım, yapamıyorum. Yönümü nasıl bulacağımı ve onu nasıl belirleyeceğimi bilmiyorum' gibi durumlarda bırakabiliyorsunuz. Bunun nedeni her şeyin beklediğinizden çok farklı gelişmesinden kaynaklanıyor. Ama aslında biriyle oturup konuştuğunuzda, eller, gözler ve her şey gerçek kalır. Bu sayede yönünüzü belirleyebiliyorsunuz. Bu yolla öğreniyor, izliyor ve aynı zamanda hissediyorsunuz.

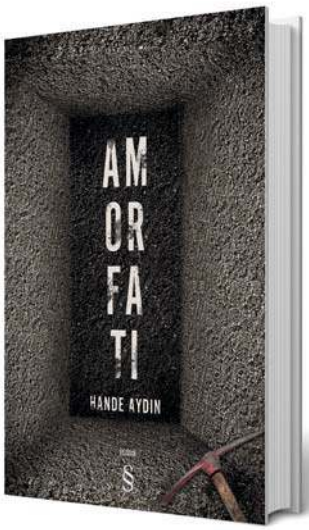
Normal zamanda mutlu bir insan mısınız? Buraya gelirken sizi ve ağıt fikrini düşünüyordum. Birden 'Acaba mutlu bir insan mı?' sorusu aklıma geldi.

Sanırım üzüldüğü şeylerle barışık olan bir insanım ve bunlar genelde büyük şeyler oluyor. Olaylara göre şekillenen bir insan olduğumu söyleyebilirim. Beni hayatta tutan şeylerden biri de insanlar. İnsanlarla etkileşim hâlinde olmak, onları düşünmek ya da çevrelerinde olmak... Aynı zamanda kendi kendime kalıp, düşündüğüm, etraftan tamamen izole olduğum bir zamanım da var, herkes gibi. Dünyada beni gerçekten üzen, sinirlendiren ve hayal kırıklığına uğratan; dünyayı değiştirmek istememi sağlayan şeyler de var. Kendimi bu konu hakkında çok üzüyorum. Bu durum beni çileden çıkarıyor. Fakat bir yandan da bunun ortak ve topluca hissettiğimiz bir duygu olduğun da biliyorum. **mc**

HAYATIMIN KİTAPLARI

Amor Fati kitabıyla raflarda yerini alan ***Hande Aydın*** bize hayatının kitaplarını sıralıyor.

SELEN MEÇOĞLU



SEVGİLİ ARSIZ ÖLÜM

Latife Tekin

"Dirmit'in, ailesinin kıskacında kendisi gibi olmaya duyduğu istekten vazgeçmeyişi, burnumun direğini sızlattı."

İSKENDERİYE DÖRTLÜSÜ

Lawrence Durrel

"Karakterlerin ve coğrafyanın iç içe geçmiş yazgılarını okurken; sokaklardaki çöp kokusunu burnumda, esnafın nefesini ensemde hissettiriyor."

TATAR ÇÖLÜ

Dino Buzatti

"Kahramanımız Drogo, hayatının anını beklerken bütün bir ömrünü donduruyor. Sarsma, ve kendine getirme isteği uyandırdığı için unutamadığım kitaplar arasında yer alıyor."

DAR ZAMANLAR ÜÇLEMESİ

Adalet Agaoglu

"İç ve dış sesleriyle toplum baskısına başkaldıran kadın karakterler, bana en büyük ilham kaynağı."

OKUMA ZAMANI

LATİFE HANIM

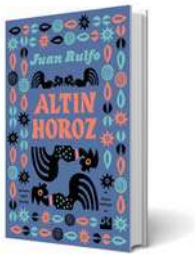
İpek Çalışırlar, Yapı Kredi Yayınları, ₺30

Yeni baskısıyla, tamamı belgelere dayanarak titizlikle hazırlanan bu biyografik eser, aynı zamanda Türk kadınının hikâyesi.

SİREN

Giuseppe Tomasi Di Lampedusa, Can Yayınları, ₺15

Siren, anı ile anlatının, bireysel tarih ile toplumsal belleğin içe içe geçtiği bir okuma serüveni vadediyor.



ALTIN HOROZ

Juan Rulfo, Doğan Kitap, ₺19

Yazar Juan Rulfo, kasabanın yoksul tellalı Dionisio Pinzon'un hikâyesini anlatırken; kırsal kesimin hüznünü de yansıtıyor.

BOHEM MELEKLER

Allan Davis Winans, Sub Yayınları, ₺11

Amerikan sokak şiirinin önemli isimlerinin biyografileri... Eser çok değerli bir kaynak niteliğinde.

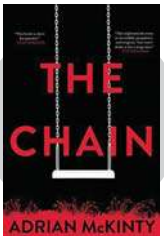
DÜNYA NE OKUYOR?

YENİ ÇIKAN VE ÇOK SATAN KİTAPLAR

THREE WOMEN

LISA TADDEO

Üç Kadın, arzuların en derin ve kurgusal olmayan bir portresi. Yılın en çok beklenen kitaplarından biri.



THE CHAIN

ADRIAN MCKINTY

McKinty, yıllar içinde ortaya çıkan en çarpıcı ve etkileyici suç yazarlarından biri.

STAY AND FIGHT: A NOVEL

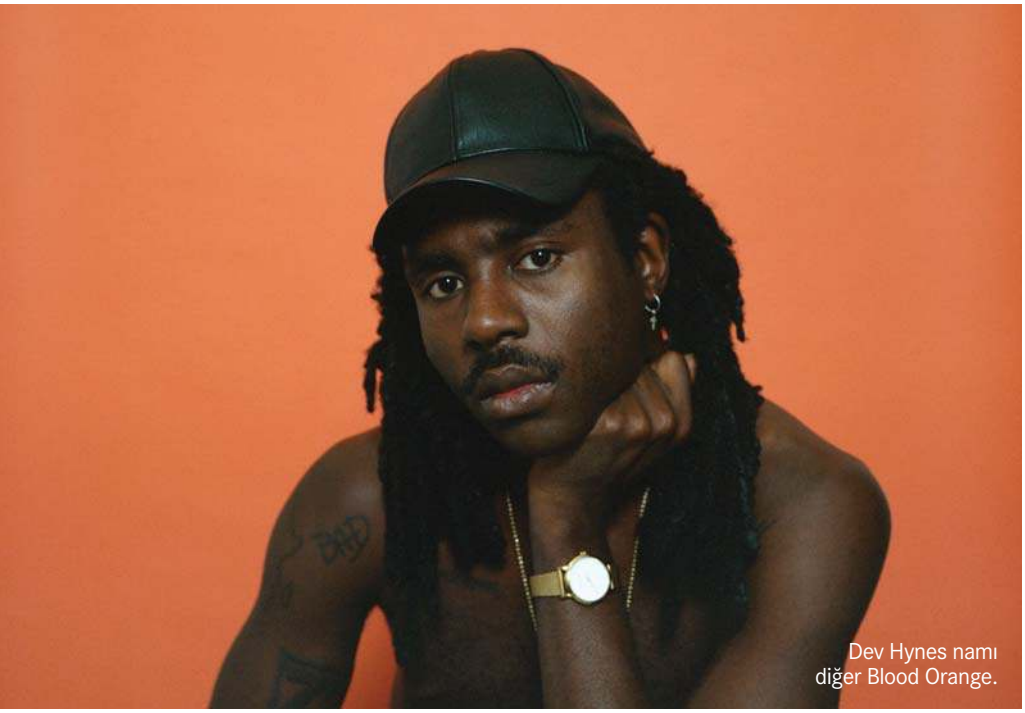
MADELINE FFITCH

Amerika'yı yeniden düşünüp sevmeyi ve özgür olmayı sorgulayacaksınız.

THE NICKEL BOYS

COLSON WHITEHEAD

Güçlerinin zirvesindeki roman yazarını anlatan farklı bir hikâye... mc


Dev Hynes namı diğer Blood Orange.

RUHUMU ONA TESLİM EDİYORUM

Dev Hynes, namı diğer Blood Orange'ın yeni albümü Angel Pulse ile yine ruhumuzu teslim ediyoruz.

"İnsanların müziğimi anında beğenmesini istemiyorum. Bu çok korkutucu" demişti, 2016 yılında The Guardian'a verdiği röportajında. Dev Hynes sahne ismiyle Blood Orange, uzun zamandır müzik endüstrisinin bir parçası. Benim onu tanımam ise 2013 yılında çıkardığı albümü Cupid Deluxe ile başlıyor. Chamakay ve Uncle ACE'in içimde yarattığı egzotik coşku, şimdi bile dinlediğimde aynı etkiyi yaratıyor. Londra doğumlu ama bir New Yorklu olan Dev Hynes'ten, küratör olarak bahsetsek yanlış olmaz. Hem müzisyen hem yapımcı hem de farklı alanlardaki sanatçı kimliği ile varlığını multidisipliner bir kişilik olarak sürdürüyor. Blood Orange'den önceki sahne adı ise Lightspeed Champion. Daha R&B ve elektronik müzik yapmak istemesi üzerine kendine farklı bir alter ego kuruyor. Şu an yüzde yüz kendisi olması sebebiyle buna alter ego demek ne kadar doğru olur bilinmez. Ama öne koyduğu müzikle değil, katkıda bulunduğu alt yapılarla gizemli bir tarafı da bulunuyor.

Dev Hynes'ın sesinin cinsel titreşimler uyandırması bana özel bir durum mu bilmiyorum. Ama kesin olarak 'mod'a soktuğu bir gerçek. Cupid Deluxe'ten çıkan Chamakay single'daki seksilik, benim için deneysel denebilecek boyuttaydı. Onu keşfetmem ise aynı albümde yer alan Uncle ACE parçasıyla olmuştu. Bu şarkının bende yarattı 70'ler pist hayatının seksüel çağrışımları, görmezden gelinemezdi. Dev Hynes yani Blood Orange, günümüz müzik piyasasına göre birçok janrı bir araya getirerek, deneysel bir çalışma yapıyordu. Bunu günümüzde de devam ettiriyor. Albümlerini dinlediğinizde yaptığı tek bir janr olduğunu söylemek zor. Klişe bir söylem; ama 'her telden çalıyor' diyebilirim. Aklınızda kalan tek şey Hynes'ın sakin sesi oluyor. Son dört yılda en üretken zamanlarını yaşadığını söyleyebilirim. 2016 yılında çıkardığı Freetown Sounds albümüyle daha önemli bir çıkış yaptı. Charlotte Gainsbourg'e Deadly Valentine klibinde eşlik etti. Gia Coppola'nın Palo Alto filminin müziklerine dokundu. Daha sonra dördüncü stüdyo albümü Negro Swan ile geri döndü. Şahsi fikrim bu albümün, kariyerinin en iyisi olduğu yönünde. Daha bu albüme doyamamışken geçtiğimiz ay birden beşinci albümü Angel's Pulse'ı bomba gibi bıraktı. Albüm; iş birlikleri geçidi gibi. Tinashe, Jorja Smith, Toro y Moi, Kelsey Lu ve daha birçok isim... Dev Hynes'ın dünyasında olmak her zaman keyif verici. **mc**

AYIN ALBÜMÜ

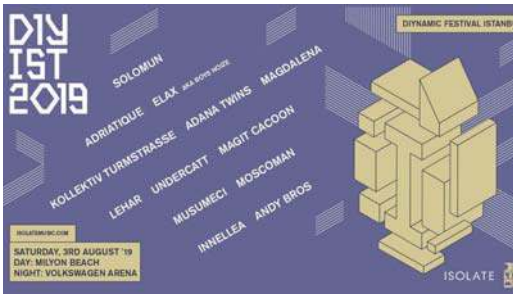
TY SEGALL – FIRST TASTE

Yeni albümüyle bu ay içinde tanışacağımız Ty Segall'in ilk single'ı Taste, albüm için ön gösterim niteliğinde.

AYIN ETKİNLİĞİ

DIYNAMIC FESTIVAL ISTANBUL

3 Agustos'ta Milyon Beach ve Volkswagen Arena'da gerçekleşecek olan festivalin bu yılki line-up'ında Solomun, Adriatique, ELAX aka Boyz Noize, Kollektiv Turmstrasse, Adana Twins gibi önemli isimler var.



@adrienne_ldn

@ajodudu

@enbrogue

@lisaoxenham

@mackie_bella

@madeleinellovesthis

Pozitif DEĞİŞİM ADINA

Instagram'ın gücünü ***POZİTİF YÖNDE KULLANMAK*** pek çok ***fark yaratacak kadar etkili.*** Bu pozitif etkiyi hissetmek için Instagram'da TAKİP ETMENİZ GEREKEN hesapları bir araya getirdik. *Derleyen: SELEN MEÇOĞLU*

KARMAŞIK ve darmadağın modern dünyamızda, sosyal medyada yayınlanan anlamsız paylaşımlar artık bir değer ifade etmiyor. Gerçekten söyleyecek bir şeyleri olan kişileri arar olduk. Gezegenimizin geleceğinden, politik eşitlik ve temsil mücadelesine kadar konuşulması gereken çok fazla şey var. Anafikirsiz stiller artık çok da bir anlam ifade etmiyor. Bu yüzden Marie Claire Verified 2019'un güçlü listesi, olumlu bir mesaj yaymak, başkalarına ilham vermek için çalışanları bir araya getiriyor. Bilinçli bir topluluk kurmak, bir akım veya konuşulması zor konular hakında sohbet başlatmak için Instagram'ı kullanan kadınları savunuyor. Bugünü dünden daha iyi hâle getirmeye çalışan ve etkilerini bu yönde kullanan kadınları kutluyoruz. Hayatını bir ampüte olarak yaşayan ve hepimize 'tek seferde bir adım atım atmak için' ilham veren Kat Hawkins (@amputee_kat), kanser mücadelesinde çizdiği dürüst ve içten hayat portresiyle Lauren Mahon (@iamlaurenmahon) ve Immy Lucas (@sustainably_vegan) bu yılki listede üst sıralarda. Lucas, herkesin daha sorumluluk sahibi bir yaşam tarzı sürdürmesine yardımcı olmak için Düşük Etki Hareketi'ni (Low Impact Movement) başlattı. Takipçilerini her gün küçük ve ulaşılabilir değişiklikler yapmaya teşvik ediyor. Bu esnada podcaster, danışman ve çok yönlü ilham kaynağı olan Grace Victory (@gracefvictory) kadınların kendi güçlerine adım atmalarını istiyor. Candice Brathwaite (@candicebrathwaite) online'daki annelik imajına meydan okumak için bir hareket ve podcast başlattı. Umarız size ilham vereceğini düşündüğümüz bu etkileyici kadınlar, artık sahtelik ve gerçeklik arasındaki çizgiyi bulanıklaştıran Instagram'da bir fark yaratacak. Bu kişilerin dijital dünya ve ötesinde temel değerlerimizi korumak ve bunları hatırlatmak için çok çalıştıklardan emin olabilirsiniz.

HAYATIN
İÇİNDEN

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ARAYANLAR DEĞİŞİM İÇİN İLHAM VERİYOR

@SUSTAINABLY_VEGAN, 59K
Immy Lucas başlangıçta kilo vermek için vegan olmuş. Şimdi ise vlogger ve Low Impact Movement'ın kurucusu. Et yemenin çevresel etkilerini ve hayvan zulmünün kapsamını ortaya çıkarmak için bu platformu kullanıyor.

@VENETIAFALCONER, 47.4K
Vlogger ve podcaster Venetia Falconer dikkatli bir tüketim için, takipçilerinin daha fazla bitki yemesini, hızlı moda olan ve tek kullanımlık plastik malzemelerin azaltılmasını teşvik ediyor. Hatta tasarruf için hafta sonu elektriğin kapatılmasını söylüyor.

@JASMINEHEMSLEY, 84.2K
Beslenme ve sağlık uzmanı Jasmine Hemsley, Ayurveda'nın eski şifa sistemine ve sağlıklı bir yaşamın verdiği mutlululuğa gerçekten inananlardan. Yemek, moda ve güzellik ile ilgili her şeyde ekolojik seçimleri ve sürdürülebilirliği taahhüt ediyor.

@NOSUGARCLUB, 91.7K
Diğer bir adıyla; 'Şekeri Bırakanlar Kulübü'... İşlenmiş şekeri vücuduna almak istemeyen ve çok daha sağlıklı olmak isteyen herkese hitap eden bir platform. Şekeri bıraktıktan sonra vücutta meydana gelen değişimleri paylaşımlarla takipçilerine gösteriyor. Aynı zamanda şekere ihtiyaç duymadan yapılabilecek farklı tarifleri takipçilerine sunuyor.

@jasminehemsley

@sustainably_vegan

@candicebrathwaite

ANNEYE DÖNÜŞEN KADINLAR

@CANDICEBRATHWAITE, 38.7K
Candiche Brathwaite, genç siyahi ailesi hakkında blog yazmaya karar verdiğinde, sadece nasıl hayatta kalındığını değil, başarılarını da göstermek istemiş. Oluşturduğu Make Motherhood Diverse online hareketi ile alkışı hak eden Brathwaite, podcast'leriyle de annelikle ilgili mücadelesini hikâyeleştiriyor.

@MOTHER_PUKKA, 204K
Anna Whihehouse, eşi Matt Farquharson'un (@papa_pukka) desteği ile 2018'de Marie Claire 'Future Shapers Award'u kazandı. #FlexAppeal kampanyası ile işverenlerden, 09.00-17.00 saat aralığı üzerine bir kez daha düşünmelerini talep ediyor.

@MOTHER_OF_DAUGHTERS, 643K
National Health Service'ta ebe olan Clemmie Hooper, dört kızıyla kariyerine, iki çok satan kitap sığdırdı. Blog'unu anne adayları ve küçük çocuk sahibi olan ebeveynleri eğitmek için kullanıyor.

KASLARINI ESNETEN EGZERSİZ SAVAŞÇILARI

@ADRIENNE_LDN 38.6K
Fitness blogger'ı, maraton koşucusu ve motivasyon konuşmacısı Adrienne Herbert, Instagram hesabı üzerinden egzersizin zihinsel ve fiziksel sağlığımızı iyileştirebileceği konusunda teşvik ediyor. Aynı zamanda haftalık podcast Power Hour'da konuklarına ilham vermekle meşgul.

@THEPILATESPT, 20.2K
Hollie Grant, hamilelik sırasında bir kadının vücudundaki değişiklikler hakkında acımasızca dürüst. Yeni anne ve pilates eğitmeni Grant egzersiz yapmanıza yardımcı olma görevini üstleniyor. Pilates PT yöntemi ile kadınları; mahrumiyetten uzak, bedenlerinden utandırmadan, güçlü ve üstün bir vücut geliştirmeleri için teşvik ediyor.

@AJODUDU 55.5K
TV sunucusu AJ Odudu, Celebrity SAS: Who Dares Wins'te yarışarak kanser araştırması için topladığı bağışlarla tüm İngiltere'nin kalbini çalmıştı. Odudu; nitelikli kişisel antrenör ve beslenme uzmanı olarak, platformu güvenilir bir şekilde sağlık ve fitness ipuçları vermek için kullanıyor. Aynı zamanda The Voice UK'de backstage sunucusu olduğunu da belirtelim.

İYİLİK İÇİN MODA GÜÇLERİ

@STYLEMESUNDAY, 68.9K
İşe bir moda blogger'ı olarak başlayan Natalie Lee, artık hesabını; duygularını, mücadelelerini ve diğer tartışmalı konuları anlattığı bir platforma dönüştürmüş durumda. Lee daha sonra; kanser hastaları, yoksulluk çekenleri ya da cinsel taciz mağdurlarını davet ettiği podcast yayını 'The Everything Project'i kurdu.

@ENBROGUE, 24.6K
Moda gazetecisi Hannah Rachel, en az bir yıl boyunca kıyafet veya markalardan hediye almayı bırakacağına dair kendine söz verdi. Bunun yerine, paylaştığı kıyafet fotoğrafları hakkında şeffaf yazılar yazıyor. Marka, kumaş ve her parçadan çıkardığı ürünlerden bahsediyor.

@THEFRUGALITY, 226K
Modaya uygun yaşam tarzına sadık kalan stil editörü Alex Stedman, caddede alışveriş yapmak ve uygun fiyatlı kıyafetleri bir araya getirmek için ipuçları veriyor. Arada kızı Peggy'ide paylaşıyor.

@stylemesunday

@thefrugality

YAŞAM TARZI GURULARI NEŞE SAÇIYOR

@GRILLODESIGNS, 55.3K
Medina Grillo, popüler #HowIRent serisinde, iç mekân blog yazarı ve vlogger. Mevduatınızı kaybetmeden kiralanmış bir alanı yenilemek için taktikler ve 'kendin yap' projeleri paylaşıyor. İlk kitabı 'Home Sweet Home' ise 22 Agustos'ta yayınlanacak.

@SEWYEAH, 12.7K
Marie Claire UK'nin kreatif direktörü Chtistine Leech'in renkli Instagram'ı, pratik dikiş, ev dekorasyonu üzerine öneriler veriyor. 'Kendin yap' aksesuarları ile birlikte atölye çalışmaları dikkat çekiyor.

@IAMLAURAJACKSON, 91.8K
Sunucu ve Marie Claire'in lifestyle köşe yazarı Laura Jackson kendini; 'iç mekân ve seyahat meraklısı' olarak tanımlıyor. Son girişimi Lore (@lore.london) aracılığıyla seçkin kulüpler, yemek destinasyonları gibi ilham veren iç mekânlara dair yazılar yazıyor.

@grillodesigns

@sewyeah

GÜZELLİK YENİLİKÇİLERİ ENGELLERİ KIRIYOR

@EMMAHOAREAU, 53.8K
Emma Hoareau; güzelliği önemseyen ve seyahat için güçlü bir zevki olan, serbest çalışan bir fotoğrafçı ve 'skinfluencer'. Emma Instagram'ında satın alabileceğiniz en iyi güzellik ürünlerini, kendi portrelerini ve pek çok sanat çalışmasını paylaşıyor.

@emmahoareau

@LISAOXENHAM, 11.7K
Marie Claire UK'nin Güzellik ve Stil Direktörü Lisa Oxenham, #LiseOfLife etiketiyle ruh sağlığı ve refahı hakkında konuşmak istediklerini paylaşıyor. Ayrıca kadınlara güzelliklerine güvenmeleri için ilham veren online topluluk #IamBack'in de kurucusu.

@MADELEINELLOVESTHIS, 11.1K
Blogger ve 'Beauty Full Lives' podcast'inin kurucusu Madeleine Spencer, makyaj ve cilt bakım rutinleri paylaşıyor. Aynı zamanda arkadaşlarıyla para, kaygı bozukluğu ve vedik meditasyon gibi birçok konuya değinmekten de çekinmiyor.

POZİTİF VÜCUT ÖNCÜLERİ DEĞİŞİMİ DESTEKLİYOR

@GRACEFVICTORY, 151K
Vücut imajı şampiyonu Grace Victory, Instagram akışında kadınlara sahip oldukları cildi sevmelerini hatırlatıyor. Victory, 'The Sister Space' podcast'iyle herkesin; popüler kültür, kişisel bakım ve travma ile başa çıkma gibi konuları tartışabileceği bir platform sunuyor.

@CHARLIHOWARD, 169K
Charli Howard, vücut aşağılaması yapan bir model ajansına yazdığı açık mektupla, ün kazanan bir pozitivist. Model, çatlakların ve selülitin kadınların saklaması değil, gururla kutlaması gereken özellikler olduğunu savunuyor.

ZİHİNSEL SAĞLIK ŞAMPİYONU ALGILARI DEĞİŞTİRİYOR

@SHAHROO_IZADI, 4,172K
Davranış değişikliği uzmanı Shahroo Izadi'nin, enerji veren paylaşımları öz sevgi ve cesaret verici mesajlar içeriyor. 'The Kindness' adlı kitabı okurların sadece kendilerine karşı nazik davranarak istenmeyen alışkanlıklarını bırakmalarına yardımcı oluyor.

@POORNABELLL, 10.6K
Ödüllü gazeteci Poorna Bell'in, kendi hayat mücadeleleri hakkında yayınladığı dürüst bildirilerle dolu paylaşımları dikkat çekiyor. Son kitabı 'In Search Of Silence' başkaları için dokunaklı bir öneriye dönüşen âdeta kişisel keşif yolculuğu.

@MACKIE_BELLA, 98.6K
Bella Mackie ününü, zihinsel sağlık mücadeleleri hakkında içten konuşmalarıyla kazanmıştı. Hayatın ağır yükünü hafifletmek ve egzersizin gücünü vurgulamak için canlandırıcı besin önerileri veriyor.

@PEPPYCOOKY, 113K
Nefes teknikleri koçu olan Ezgi Özalanlar, takipçileri ile nefes egzersizleri yapıyor. Nasıl doğru ve sağlıklı kilo verebilecekleri konusunda tavsiyelerde bulunuyor.

@NIKITA_GILL, 525K
Nikita Gill dünyadaki kadınlara ilham veren güçlü şiirler için bu platformu kullanıyor. Sanatçı ve yazar Gill, son kitabı 'Fierce Fairytales'de akıllarda sevgiyle anılan masalları, feminist bir dönüşümden geçiriyor.

GÖREV BAŞINDAKİ AKTİVİSTLER

@AMPUTEE_KAT, 10.2K
Engelli olan Kat Hawkins takipçilerine kendilerini kısıtlamalarına asla izin vermemeleri gerektiği konusunda ilham veriyor.

@MUNROEBERGDORE, 145K
Munroe Bergdorf, trans, çift cinsiyetli ve interseks insanların seslerini dünyaya duyuran @goddessplatform'un kurucusu.

@LAMLAURENMAHON, 52.2K
Lauren Mahon, @girlsvscancer hesabı aracılığıyla hastalığa karşı farkındalığı artırmak istiyor. Mahon, bu hesapta, mastektomi sonrası hastaların umut veren görüntülerini paylaşıyor.

@GYNAEGEEK, 52.2K
Jinekolog Dr Anita Mitra, yeni kitabı 'Gynae Geek' ile üreme sağlığıyla ilgili konuşmaların normalleşmesine yardımcı oluyor.

@THESTEPUPCLUB, 23K
Alice Olins, bu platformla kadınlara kariyer ve kişisel çevrelerinden yararlanmaları için ilham veriyor. **mc**

TEKNOLOJİK MUTFAKLAR

SAMSUNG ELECTRONICS, DÜNYANIN ÖNDE GELEN MICHELIN YILDIZLI ŞEFLERİNDEN ALDIĞI İLHAMLA TASARLADIĞI PREMIUM ANKASTRE SERİSİ CHEF COLLECTION İLE KARŞIMIZDA. SERİ; FIRIN, OCAK, DAVLUMBAZ VE BULAŞIK MAKİNESİNDEN OLUŞUYOR.

Chef Collection serisinde, gurme buhar teknolojisiyle pişirme deneyimi sunan fırın; sanal alev teknolojisiyle ocak; waterwall™ su duvarı teknolojisine sahip bulaşık makinesi ve davlumbaz bulunuyor. Michelin yıldızlı şeflerin deneyimlerinden ilham alarak hazırlanan ve Nesnelerin İnterneti (IoT) teknolojisine sahip bu seri; akıllı telefonlar üzerinden de uzaktan kontrol edilebiliyor. *Davlumbaz tek bir el hareketiyle çalışmaktadır. Gücü ayarlanabilir ve kapatılabilir. **Sanal alev teknolojisiyle Samsung imzalı yeni ankastre ocakta da, sıcaklığın artırılıp azaltılmasına bağlı olarak alev büyüyüp küçülebilir. Böylece pişirme alışkanlıklarınızı değiştirmeden yenilikçi bir teknolojiyi tecrübe edebilirsiniz. ***Telefon aracılığı ile fırını uzaktan çalıştırabilir, derece ve süresini ayarlayabilir ve fırını kapatabilirsiniz. Aynı zamanda, çalışmakta olan fırının pişirme süresini, yemeğin pişmesine kaç dakika kaldığını ya da kaç derecede piştiğini telefon ile kontrol edebilirsiniz. Gurme buhar teknolojisi sayesinde, yiyeceğiniz pişerken, ihtiyacı olan nemi ayarlayan Chef Collection, fırın ısı seviyesini düzenleyerek sıcaklık dalgalanmalarını en aza indirir. Seride yer alan bir diğer ürün ise farklı bir deneyim sunan, waterwall™ su duvarı teknolojisine sahip bulaşık makinesi. Samsung'un Chef Collection serisi ile teknolojinin mutfakta da hayatımızı kolaylaştırdığını görüyoruz. ****Siz de bu seriye özel hazırlanan aplikasyon üzerinden de Michelin yıldızlı şeflerin tarifleriyle, kendi mutfağınızın yıldızlı şefi olmak istemez misiniz?

**Bu fonksiyonun çalışması mesafeye göre değişkenlik gösterebilir.*
***Gaz ocakları için 65 cm, elektrikli ocak için 50 cm.*
****Bu özellik sadece, IOS ve Android işletim sistemine sahip akıllı telefonlarda internet bağlantısı gerektiren Samsung SmartThings uygulamasıyla kullanılabilir.*
*****Samsung SmartThings aplikasyonu Google Play ve App Store'dan indirebilirsiniz.*

www.samsung.com.tr/cooking-appliances

Seks Çöküşünden *Nasıl* Kurtulunur?

Gün geçtikçe yatak odasında ***HER ZAMANKİNDEN DAHA AZ HAREKET EDİYORUZ.*** Üstelik burada suçlanması gereken, teknoloji olabilir. ***En son çıkan seks aletlerinin*** performans sürüşüne göre, ASLINDA TEKNOLOJİ istediğiniz cevap da olabilr.

Derleyen: SELEN MEÇOĞLU

İLİŞKİMDE ÜÇ KİŞİ VAR; ben, erkek arkadaşım Don, ve Betty. Don'un PS4'ündeki bir kadın oyun karakteri... Don başka bir zaman diliminde oyuncularla beraber uzaylıları öldürmek için saatlerce ayakta kalırken, ben çoğu zaman yatağa tek başıma gidiyorum. İkimiz de Netflix seyrediyorken ben o sırada Facebook ile mutlu bir şekilde tutkulu bir kaçamak yaşayabiliyorum.

Seks hayatları teknoloji tarafından kesintiye uğramış sadece biz değiliz. Neredeyse hepimiz yatmadan önce teknolojinin farklı formlarını kullanıyoruz. Çalışma üzerine kurulu kültürümüz stres seviyelerini yükseltirken, çevrimiçi pornonun gerçek dünyada ilişki problemlerine neden olduğu tespit edildi. National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles'dan analiz edilen veriler; son zamanlarda Birleşik Krallık'ta seksin azaldığını söylüyor. Ayrıca İngiliz erkeklerinin ve kadınların yarısından azının haftada en az bir kez seks yaptığını ortaya koyuyor. Bu düşüş, çoğunlukla 25 yaşın üzerinde, birlikte yaşayan veya evlenen çiftler arasında belirgin (evet, bu biziz). Bazen, 'sadece bir bölüm daha' dizi izlemekten ziyade; koridor daha yakın diye yatak odasına geçmeye tenezzül etmediğimiz günleri özlüyorum.

Eğer teknoloji insanları libido çöküşüne itiyorsa, aynı zamanda bundan kurtarabilir mi? Seks teknolojisi, 2020 yılına kadar 22 Milyon Sterlin gelir hedefi olan ve büyüyen bir endüstri. Peki, hangi uygulamalar ekranlarımız yerine partnerlerimizle yeniden iletişim kurmamızı teşvik etmekte etkili?

SEKS OYUNU UYGULAMASI

'Wham, Bam It's DrPam!' podcast'inin ilişki danışmanı ve sunucusu Dr. Pam Spurr; "Kindu gibi bazı uygulamalar, çift olarak ne denemek istediğiniz hakkında daha fazla şey keşfetmeniz için yol sunar" diyor. 'Bir uygulama cinsel rutininizden kurtarırken kaygıyı azaltabilir. Bazı çiftler için dürüstlük ve yeni denemeler için güvene yol açabilir."

Evet, hayır ya da belki olarak etiketleyebileceğimiz çeşitli seks hareketlerini listeleyen Kindu uygulamasını

indiriyoruz. İkimizin de ilgilendiklerini listeliyor. Eşleşen fikirler arasında beraber masaj yaptırmak gibi birkaç sürpriz var. İkimiz de bir esaret noktasında kendimizi şımartmaya istekliyiz. Bu ilişkimizin ilk günlerinden beri denemediğimiz bir şey. En azından Don'un profesyonel bir dominatriks kiralama düşüncesinden cayması bir rahatlama yarattı.

"İstemediğim şeyleri denemek isteyeceksin diye biraz endişelendim. Aynı fikirde olduğumuzu görmek güzel" diyor Don. Kindu'nun asıl amacı mükemmel bir seksin anahtarı olan konuşmayı ateşlendirmek gibi görünüyor.
Seks Etkeni: 7/10

ÇARPAN HAVA STİMÜLATÖRÜ

Seks eğitmeni Alix Fox; "Womanizer, Pleasure Air Teknolojisi'nin patentini alan ilk şirket. Stimülatörü klitorisinizin üzerinde direkt olarak titreşim yerine havayı kullandığı için çok daha naziktir" diyor ve ekliyor; "Teninizle temas etmediği takdirde de kapanır. Bu da çocuğu olan ve ani sürprizlerle karşılaşabilecek çiftler için iyi bir özellik.

Womanizer Premium sipariş ettim ve Don'u yatak odasından kovdum. Kullanma kılavuzu aracılığıyla çılgına dönmenin büyük bir cinsel istek uyandırmadığını fark edince onunla yalnız başa çıkmaya karar verdim. Stimülasyonun ünitesi tarafından sağlanan yumuşak emme ve titreşimler, başka hiçbir şeye benzemiyor. Yoğun kelebek dokunuşlarına maruz kalıyormuş gibi hissettiriyor. Daha sonra Don da bana katıldı. Womanizer çok nazik olduğu için, Don ile beraber kullanmaktan utanmıyorum. Bizi normalden daha nazik olmaya yönlendiriyor. Don'un fikri mi? "Çok daha kendinden emin ve tamamen tahrik olmuş gözüküyordun; bu da beni heyecanlandırdı" diyor. Gerçekten tam bir yetişkin aleti gibi hissettiriyor ve kesinlikle tekrar deneyeceğime emin olabilirsiniz.
Seks Etkeni: 8/10

DÜŞÜNCELİ SEKS UYGULAMASI

Psikoseksüel ve ilişki terapisti Kate Moyle; "Ferly, partnerlere beraber olmanın yeni ve ille de cinsel olmayan yollarını bulmalarına yardımcı olan bir uygulama" diyor. "Modern çiftler genellikle birbirlerine öncelik sağlamak için zaman yaratmada sıkıntı yaşıyor. Ferly ise tam tersini yapmaya teşvik ediyor. Uygulama, 'sınırlar ve zevkler arasındaki ilişkiler' gibi başlıklar altında podcast'ler, 'seksi hikâye' serileri ve partnerlerinizle iletişim kurmaya yardımcı olmak için tasarlanmış ses oturumları sunuyor.

Yüz yüze bakmayı, nefesimize odaklanmayı, sonrasında dokunmayı, el ele tutuşmayı, birbirimizin yüzünü seyretmeyi ve nazikçe boyunlarımızı tırmalamayı içeren Touch-4-Touch'ı (dokunmak için dokunmak) deniyoruz. Uygulamadaki yatıştırıcı ses ilk başta kulağa biraz garip gelebilir. Bu aynı zamanda uzun süreli ilişkisi olan çiftlerin genellikle zaman ayırmadığı bir yol olan, birbirini gerçekten 'görmeye' teşvik ediyor. Kıyafetlerimizi çıkarmamamıza rağmen, geçen on dakika şaşırtıcı bir şekilde samimi ve gerçekten rahatlatıcı. Dinledikten sonra seks yapmadık ama sarılarak uyuduk. Don; "Bence çok güzelsin ve yüzüne odaklanmak bana fark etmeyi bıraktığım küçük detayları hatırlattı" dedi. Bu da kesinlikle duymak istediğim bir şeydi.
Seks Etkeni: 9/10

SERBEST EL VİBRATÖRÜ

Aile terapisti Stefan Walters; "Seks teknolojisi alanına nispeten yeni bir ekleme olan bir dizi oyuncak, uygulama aracılığıyla uzaktan kontrol edilebiliyor" diyor. "Uzak mesafe ilişkisi yaşayan çiftler için harika bir alet olmanın yanı sıra, birlikte oyuncak kullanma fikrine yeniyseniz size güvenli bir başlangıç gibi hissettirebilir."

'Seks oyuncağı bakiresi' olmamama rağmen, Don ile beraber hiç vibratör kullanmadığım aklıma geldi (düşüncesi bile beni biraz savunmasız hissettiriyor), bu yüzden uzaktan kontrol edilebilir alet kulağa ideal geliyor. Uzaktan kumandalı, yanaklı klitoral vibratör olan We-Vibe Moxie'yi sipariş ettim. İkimiz de We-Vibe uygulamasını indirdik. Vibratörü telefonuma bluetooth yoluyla bağlayarak iç çamaşırıma takıp, Don'u salonda bırakarak yatak odasına yöneliyorum. Onunla cihazın kontrolünü ele alması ve katılması için davet göndererek, uygulama yoluyla biraz sohbet edip ısınma turu yaptık. "Yeni bir titreşim, bu kim?' diye sorarak gülmemi ve rahatlamamı sağladı. Sonrasında, Moxie'yi farklı titreşim modlarını ve yoğunluklarını deneyerek çalıştırdı. "Daha fazla, daha hafif, bir sonraki!" diye talimatlar veriyordum ama yine de tüm kontrol ondaydı. En sonunda, işler daha da yoğun bir hâl almaya başlayınca sohbetim kesildi, bu yüzden titreşim durduğunda hayal kırıklığına uğradım. O sırada bağlantımız koptu mu diye merak ederken, Don yatak odasına gelerek işi devraldı.
Seks Etkeni: 7/10

PEKİ, TEKNOLOJİ GERÇEKTEN SEKS HAYATINIZI İYİLEŞTİREBİLİR Mİ?

Yatak odasında, açık saçık konuşmayı dışarıda bırakarak, (ellerin ve dudakların kullanımının büyük bir hayranı olmamıza rağmen) yeni nesil seks teknolojisini denemek, Don ve benim için farklı oldu. Yeni hisler sağlarken, ne istediğimiz konusunda içimizi dökmemize yardımcı oldu. Birbirimize dokunabildik, konuşabildik ve tatmin edebildik. Uzun zamandır cinsel anlamda kendimizi hiç hissetmediğimiz kadar yoğun hissettik. Böylece eski, daha tutkulu olduğumuz günlerimize de geri döndük.

Don bir dahaki sefer iş için uzakta olduğunda Moxie'yi denemek için istekli. Ben de Womanizer'ı komidinimin çekmecesinde tutuyorum. Kindu eğlenceli bir sohbet başlatıcı, Ferly ise dikkatli bir cinsel ilişki keşfi için güven verici. Kesinlikle tekrar döneceğimiz bir yer. İnternet bizi yatak odasından uzak tutuyor olabilir, ama seks teknolojisi bizi tekrar cesaretlendirmek için araçlar sunuyor. Bunun ise sadece bir başlangıç olduğuna dair hislerim var. mc

En Şık Sunumlara...

FREEDOM KAHVE FİNCAN TAKIMI

6 KİŞİLİK - 12 PARÇA

KORKMAZ

Hayatın Lezzeti

www.korkmaz.com.tr /lezzetuzmani /lezzetuzmani /korkmazhayatinlezzeti

6 Kahve Fincanı
6 Kahve Fincan Tabağı

KAPAK
YILDIZI

AYÇA AYŞİN TURAN

Ayça'yla ilk kez bir araya geliyoruz. Samimiyeti ve içtenliği sayesinde sohbetimiz o kadar keyifli geçiyor ki, ikimiz de bitsin istemiyoruz. Onu tanımak güzel! Son olarak Hakan: Muhafız'da izlediğimiz güzel oyuncuyu tanıdığınızda siz de çok seveceksiniz.

Röportaj: GÖZDE EYİBİLİR
Fotoğraflar: MEHMET ERZİNCAN Moda Editörü: CEYLAN ATINÇ

BLUZ: **ROCOCO/ BEYMEN**
PAREO: **LILY&ROSE/ BEYMEN**
BİLEKLİKLER: **MON REVE**

ELBİSE: ZIMMERMANN/ BEYMEN
KÜPE: MON REVE
SANDALET: MISSONI/ VAKKO

BLUZ: **CHIQ/ BEYMEN**
ETEK: **CHLOÉ/ BEYMEN**
YÜZÜKLER: **JUJU**
SANDALET: **JACQUEMUS/ BEYMEN**

ELBİSE: **REVE DE GOSSE**
KORSE: **KATUN/ GIZIA GATE**

KİMONO: **K BY KAPROL/ BEYMEN**
BODY: **FORTE_FORTE/ ALİ ALTA MODA**
BİLEZİKLER: **JUJU**
SANDALET: **MISSONI/ VAKKO**

ELBİSE: **ZIMMERMANN/ BEYMEN**
KÜPE: **JUJU**

BLUZ: **CHIO/ BEYMEN**
YÜZÜKLER: **JUJU**

TRİKO: **FREE PEOPLE/ VAKKORAMA**
PANTOLON: **LUG VON SIGA/ GIZIA GATE**
SAPKA: **ECUA-ANDINO PANAMA/ BEYMEN**
KOLYELER: **MON REVE, JUJU**
YÜZÜKLER: **JUJU**

BODY: **ESTEBAN CORTAZAR/ BEYMEN**
KÜPE: **MON REVE**
BİLEZİKLER: **JUJU**
KEMER: **MONSE**

Saç: Burhan Cılgın
Makyaj: Ali Rıza Özdemir/ Ali Rıza Özdemir Studio
Fotograf Asistanı: Emre Karataşoglu
Moda Editörü Asistanları: Atahan Küçükatalay, Sıla Aydın, Pınar Bayraktaroglu
Video: Aytek Erdem, Semih Ergün
Mekân: Tuzla Yat Kulübü

“BEN DAHA GERÇEKÇİ *hedeflerim olması taraftarıyım.* HAYAL *kurmayı seviyorum ama* HEDEFE *odaklı ilerliyorum.*”

Bugünlerde hayatının hangi dönemindesin?
Bugünlerde aslında biraz daha kendi kabuğuma çekildiğim, daha çok dinlendiğim, kendimle baş başa kaldığım, bir şeyler ürettiğim; sakin ve huzurlu bir dönemdeyim, diyebilirim.
Seni ilk nasıl tanıdık? Hayatımıza nasıl girdin?
İlk olarak Dinle Sevgili dizisiyle hayatınıza girdim. Ardından uzun soluklu bir Karagül dönemi oldu. Bunun için uzunca bir süre şehir dışında kaldım. Arada bir sinema filmim oldu ve devamında Meryem dizisinde rol aldım. Son olarak da Hakan: Muhafız'daki rolümle Netflix'de izleyici ile buluştum.
Hakan: Muhafiz da oldukça ses getiren bir işti. Bu proje sana nasıl geldi? Ekipten ve rolünden biraz bahseder misin?
Benim için çok hızlı gelişen bir süreçti. Meryem'in bitmesine yakın bu projeden teklif geldi. Gittik, görüştük ve bir hafta içerisinde kendimi sette buldum. Güzel bir çalışma ortamı vardı; keyifliydi. Normal setlere oranla daha az çalıştığımız ve tabii ki, süre olarak da daha kısa olduğu için ekstra konforunu hissettiğim bir setti. İlk dijital deneyimimin Netflix gibi uluslararası bir platformda olması da benim için güzel bir şanstı. Leyla da daha önce hayat vermediğim bir karakterdi. Bu açıdan benim için ayrıca keyifliydi.
Hazır konusu geçmişken, dijital platformdaki dizilerle ilgili ne düşündüğünü sormak istiyorum. Sence bundan sonra bir şeyler değişecek mi?
Ben iki platformun da dengede gideceğine inanıyorum. Hiçbir zaman televizyonun biteceğine inanmıyorum. Bunun yanı sıra da dijitalin hayatımıza girmesi bence önemli bir nokta. Çünkü böylelikle daha özgün hikâye olanakları çıkıyor. Netflix veya ülkeye giriş yapacak diğer platformlarla sektörde büyüme gerçekleşiyor. Tabii ki, televizyon dizileri de devam edecek. Bu durum da hem izleyici hem de oyuncular için daha fazla alternatif yaratıyor. Sonuçta insanın tüketim tercihinin ve hızının bütün dengeleri belirleyeceğini düşünenlerdenim.
Eğitiminden bahsedelim. Okulun devam ediyor mu?
Mezun oldum, yaşasın! Aslında kış döneminde bitirdim okulu. Biraz uzun bir yolculuktu benim için. Ama dişimi tırnağıma takıp artık bu okulu bitireceğim dedim. Ve bitirdim!
Bu meslek senin hep istediğin bir şey miydi? Hep oyunculuk mu yapmak istiyordun? İlk başladığında işlerin buraya geleceğini düşünebiliyor muydun?
Değildi aslında. 'Aynaya baktım ve kendimi oyuncu olarak gördüm' gibi bir durumum yok. Hatta bir döneme kadar hukuk okumak gibi bir hayalim vardı. Lisede sinema televizyon okumaya karar verdim. Bu kararımda, izlediğim filmlerin ve o dünyanın içerisinde olmak istememin etkisi oldu diyebilirim. Sonrasıysa, kamera arkasından kamera önüne yolculuk... İlk işe başladığımda yaşım küçüktü ve bazı şeylerin çok da farkında değildim. Ama özellikle Karagül seti benim için tam bir okuldu. Farklı karakterlere hayat verdikçe ve başka hikâyelere tanık oldukça, ait olduğum yerde olduğumu her seferinde hissettim ve hissediyorum.
Bir projeyi incelerken yani senaryosunu okurken, ne gibi kriterlerin oluyor? Nelere dikkat ediyorsun?
Benim için önemli olan, okurken o projenin gözümde canlanması, hikâyenin akıp gitmesi ve karakteri hissetmem. Karakteri hissedemiyorsam ve dünyasına giremiyorsam, o işin içinde olmayı tercih etmiyorum. Çünkü kalpte hissedemediğiniz takdirde, onu izleyiciye ulaştıramazsınız. Bu benim seçimlerimde belirleyici bir nokta.
Bir senaryo okuma yöntemin var mı yoksa her seferinde değişiyor mu?
Her hikâye ve karakter kendi evrenlerinde, kendi kurallarıyla yaratılan yeni bir dünya demek. Bu yüzden her seferinde o dünyayı dünüyle, bugünüyle anlamak için çok çalışıyorum. Senaryoyu ve karakterleri iyi analiz edip her şeyiyle hikâyeye hâkim olmak istiyorum. Özellikle karakterlerin geçmişi benim için çok önemli. Hikâyesi nedir, geçmişte neredeymiş, bugün nerede? Bu süreçte neler yaşamış ve bundan sonra ne yaşayacak, ona bakıyorum. Rolün ayakları yere sağlam basana kadar çok soru sorarım. Mesela hep sorular çıkartıp toplantıya o şekilde giderim. Bu neden böyle? En çok kullandığım soru şekli bu sanırım...
Oyunculuğunu geliştirmek adına ne gibi çalışmalar yapıyorsun?
Proje bazlı çalıştığım oyuncu koçları oldu. Bundan sonra da çalışacağım. Bu süreçte de bir oyuncu koçuyla çalıştım. İzliyorum, okuyorum, araştırıyorum. Bunun haricinde nefes terapisi, spor, şan dersleri gibi oyunculuğuma katkıda bulunacak birçok şey yapıyorum. Bir oyuncunun yapması gereken her şeyi yapıyorum, diyebilirim.
Mesleğinde nerelere gelmeyi ümit ediyorsun? Yani, ne gibi hayallerin var?
Tabii ki, her insanın hayalleri vardır. Ama ben daha gerçekçi hedeflerim olması taraftarıyım. Hayal kurmayı seviyorum ama hedefe odaklı ilerliyorum. Bu uzun bir yol. Hayat ne getirir, ne götürür hiç bilinmez. Şu an çok iyi hissettiğim bir yolda ilerliyorum. Söyleyebileceğim tek şey; kısmet...
Sinema ile ilgili ne düşünüyorsun?
Sinema çok başka bir yerde benim için. Bambaşka bir dünya. Tek bir sinema filmim oldu ve tadı damağımda kaldı. Güzel bir proje gelirse tekrar sinemada yer almayı çok isterim.

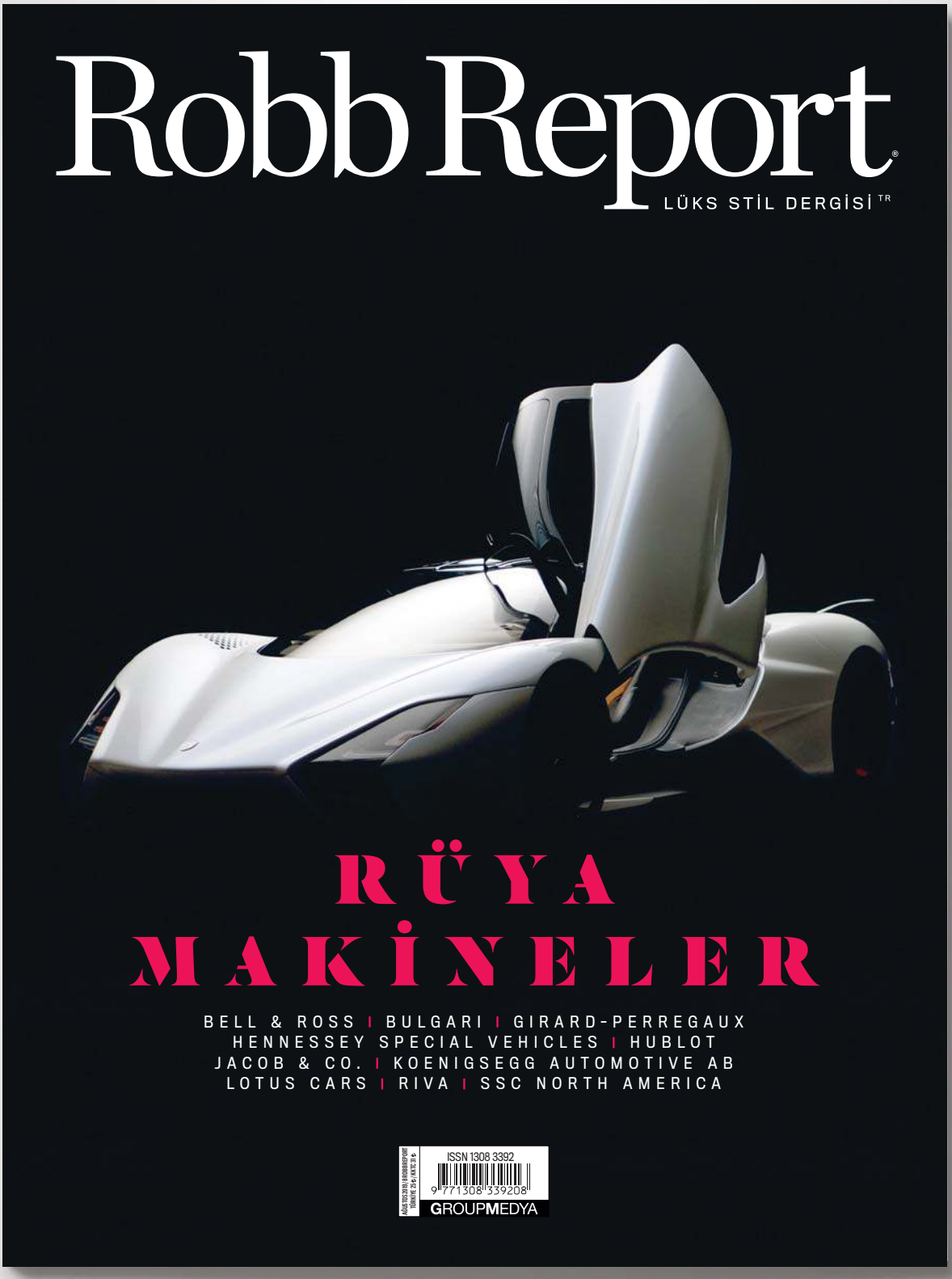
En beğendiğin aktör ve aktris kim?
Natalie Portman'ı çok beğeniyorum. Bir de Daniel Day-Lewis'e bayılıyorum. Her canlandırdığı karakter inanılmaz.
Oyunculukla ilgili hayallerin ne kadar ileriye gidiyor, peki? Kariyerinin ilerleyen yıllarında nasıl karakterlere hayat vermek istersin?
Farklı karakterlere hayat vermek benim için çok önemli. Kendimi ve oyunculuğumu bu anlamda zorlamak istiyorum. Dünyada yaşanmışlıklar ve insanlar çeşit çeşit. Bu çeşitlenmenin içinde, bir sürü zorlu hayat ve birbirinden ilginç karakterler var. Sürekli eli yüzü düzgün karakterlere hayat vermektense, o yaşanmışlıkların bir yansıması olarak izleyici karşısına çıkabilmek ve oynadığım karakterlerin yelpazesini genişletmek istiyorum. Bu benim için ekranda iyi görünen bir kadın olmaktan daha önemli.
Ailen ne hissediyor seni izlerken? Biraz ailenden bahsedelim mi? Ve nasıl bir çocukluk geçirdin?
Gururlanıyorlar. Öncelikle biz Karadenizli bir aileyiz, fakat bunu o kadar çok yerde söyledim ki, "Neden hep bunu söylüyorsun" diyorlar. Ben söylemiyorum ki, soruyorlar. (Gülüyor) Şaka bir yana, biz Sinopluyuz. Kalabalık bir ailede çok güzel ve şanslı bir çocukluk geçirdim. Küçük bir yerde büyümenin de avantajları vardı, tabii. Sokaklarda oynayan, akşam ezanıyla eve dönen, deniz kenarında domates, peynir, ekmek yiyen bir çocuktum. Doğa ile iç içe büyüdüm aslında ve sanırım son şanslı çocuklardandım.
Bildiğim kadarıyla beş abin var. Bu durumda erkeksi bir çocuk muydun, yoksa daha çok prenses gibi miydin?
Evet, biz yedi kardeşiz ve benim beş abim var. O yüzden hem onların prensesiydim hem de onlardan dolayı maskülendim. Bunda uzun süre basketbol oynamamın da etkisi olabilir tabii. Hatta bazen futbol bile oynardım.
Peki, biraz da aşk hayatından bahsedelim. Aşk hayatının neresinde?
Aşktan kastın ne? Mesela doğaya olan aşk gibi mi? (Gülüyor) Aşk, bence sırf karşınızdaki insanın mutluluğundan mutlu olmak için, belki de hiç yemeyeceğiniz bir yemeği yemek gibi bir şey. Zamanla dengeye dönüşen güçlü bir sevgi hâli... Bu noktada da eğer aşk varsa; benim için huzur, sevgi, saygı ve güven çok önemli.
Seni en çok ne sinirlendirir ve neler mutlu eder?
Çok sabırlı ve sakin olmama rağmen haksızlığa tahammülüm yok. Bunun yanında çok küçük şeylerden de mutlu olabiliyorum. Zaman o kadar hızlı akıp gidiyor ki, anda kalıp tadını çıkarabilmek bence en büyük keyif.

KISA KISA AYÇA AYŞİN

Burcun ne? Akrep.
En sevdiğin şarkı? Tüm Sting şarkıları.
En çok kullandığın parfüm? Çok uzun zamandır Gucci Guilty kullanıyorum.
Başucu kitabın? Özel bir başucu kitabım olmadı. Bazen astrolojiyle ilgili şeyler okuyorum, bazen kişisel gelişim. Bazen de roman. Mesela bu aralar Kafka'nın Milena'ya Mektuplar kitabına başladım.
Buzdolabının olmazsa olmazı? Peynir ve meyve.
Evde en sevdiğin köşe? Açık olmasa bile televizyon karşısı.
En sevdiğin renk? Çok var. Beyaz, siyah, kırmızı, yeşil, mavi... Renklerin hepsini seviyorum sanırım.
Seni en çok ağlatan film? Up/ Yukarı Bak.
Seni en çok güldüren film? İyi, zekice yazılmış bir komedi olması yeterli. Ayrıca animasyon izlemeyi seviyorum ve onlara çok gülüyorum.
Çantandan eksik etmediğin üç şey? Telefon, parfüm ve lipstick.
Favori telefon uygulaman? WhatsApp.
En çok kullandığın emoji? Gülerken ağlayan emoji.
Bir süper gücün olsaydı, bu? Uçmak isterdim. Ya da bir yerden bir yere hızlıca gitmek isterdim.

Enerjik bir insan mısın? Sabah kalkar kalkmaz güne hemen başlar mısın?
Ben herkesin, her gün enerjik ya da tam tersi olduğuna inanmıyorum. Her gün değişiyor bence. Nasıl uyandığın, o günün ruhuna bağlı olabiliyor. Hatta bir önceki gün bile bunu etkileyebiliyor. Bazen çok enerjik uyanıyorum, bazen de daha sakinim ve biraz zamana ihtiyacım olabiliyor. Genellikle enerjik ama yine de sakin ve huzurlu bir yapım var.
Beslenmene dikkat ediyor musun? Bir günlük beslenme rutinin nasıl başlıyor ve devam ediyor?
Bunda da dikkat ettiğim ve etmediğim zamanlar var. Sonuçta insanız ve aslında vücudun neye ihtiyacı varsa; çok abartmaktan bahsetmiyorum tabii ki, ama onu ona vermen gerektiğine inanıyorum. Şu an dikkat ettiğim bir dönemdeyim. Güne su ile başlıyorum. Arada bir kahve içiyorum. Öğlen güzel ve sağlıklı bir kahvaltı yapıyorum. Aralarda çok bir şey yemiyorum. Akşam öğünümü 19.00'dan önce yiyip sonrasında mümkünse hiçbir şey yemiyorum. Tek zaafım tatlı. Onlarla ilgili büyük sınav veriyorum. Zorlanıyorum, ama bu aralar fena gitmiyorum.
İstanbul'un en sevdiğin ve en tahammül edemediğin yanları neler?
İlk geldiğimde bu soruyu sorsaydın, çok kalabalık ve çok trafik var derdim. Bunlar gözümü korkutmuştu. Ama malum; insanız ve zamanla alışıyoruz. Yine de tahammül edemezsem kalabalığı ve gürültüsünden kaçıp uzaklaşmak isterim. En sevdiğim yanı ise kesinlikle ritmi.
Yakınlarda bir proje var mı? Seni yine ekranlarda görebilecek miyiz? Bizimle paylaşır mısın?
Şu an paylaşabileceğim net bir şey yok aslında. Hâlâ okuma ve görüşme aşamasındayız. Ama bu sezon ekranda olmayı çok istiyorum, çünkü çok özledim. O yüzden doğru, akla yatan bir proje olursa; neden olmasın? mc

Ağustos Sayısı Bayilerde!



robbreporttr RRTurkiye RobbReportTurkiye

GROUPMEDYA

marie claire Moda

TRENÇKOT: ALEXANDER MCQUEEN/ BEYMEN, GÖMLEK: IPEKYOL, KORSE: NU, ETEK VE TAYT: H&M STUDIO, ÇORAP: EDİTÖRE AİT, AYAKKABI: MIU MIU/ BEYMEN

TÜM KIYAFETLER: **LOUIS VUITTON**
ÇORAP: **EMRE PAKEL**
SANDALET: **HOTİÇ**

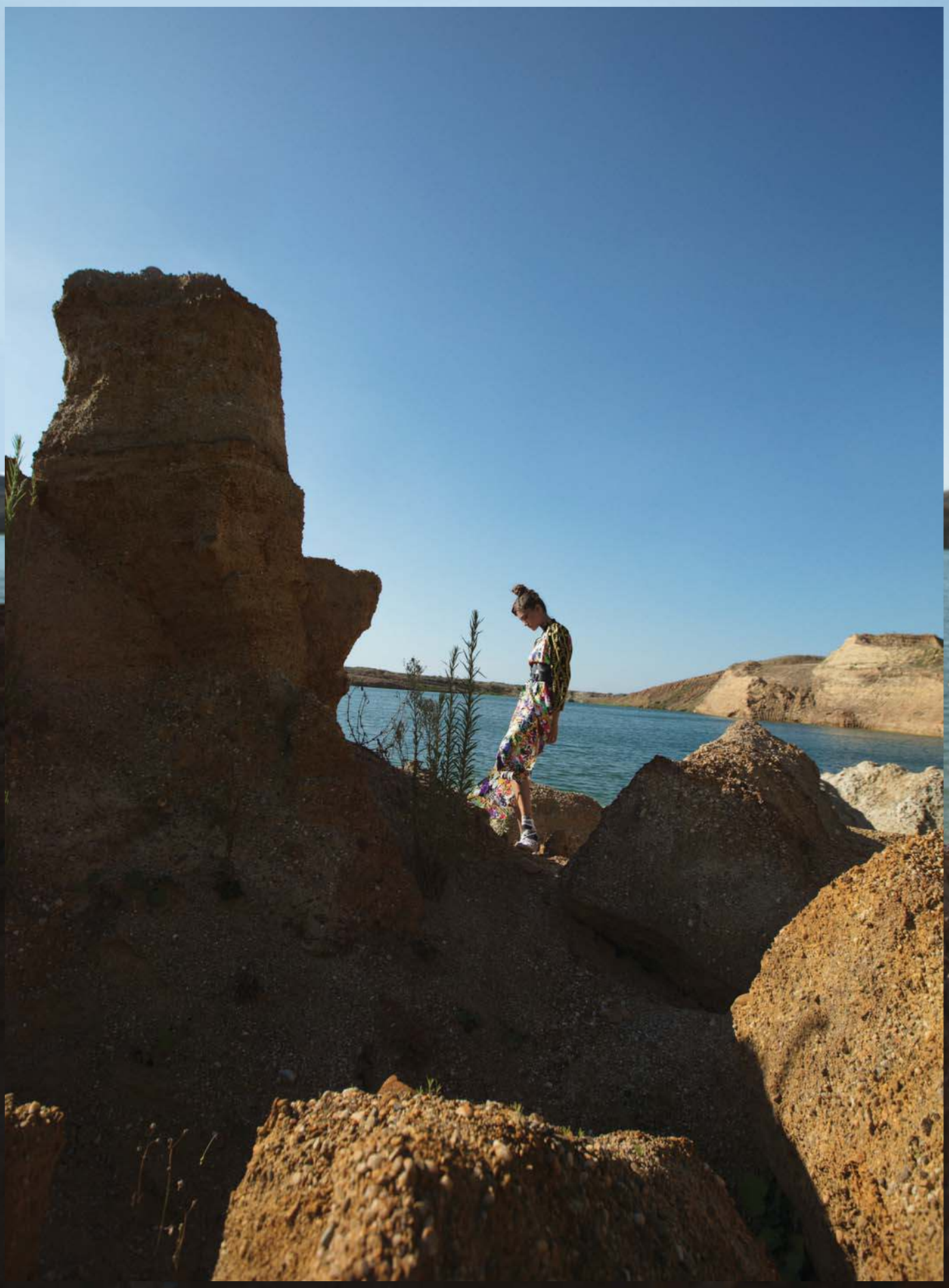
DOWN TO EARTH

Fotoğraflar: BURCU KARADEMİR
Moda Editörü: TUĞÇE ÜLKÜMEN

TRİKO: **BEYMEN COLLECTION/ BEYMEN**
GÖMLEK: **MACHKA**
BÜSTİYER: **MYBESTFRIENDS**
CEKET: **NU**
PANTOLON: **PINKO**

BLUZ: **NU**
TAYT: **VERSACE/ BEYMEN**
PANTOLON: **ZEYNEP ARCAY**
AYAKKABI: **HOTİC**

TRENCKOT: **ALEXANDER MCQUEEN/ BEYMEN**
GÖMLEK: **IPEKYOL**
KORSE: **NU**
ETEK VE TAYT: **H&M STUDIO**
ÇORAP: **EDİTÖRE AİT**
AYAKKABI: **MIU MIU/ BEYMEN**

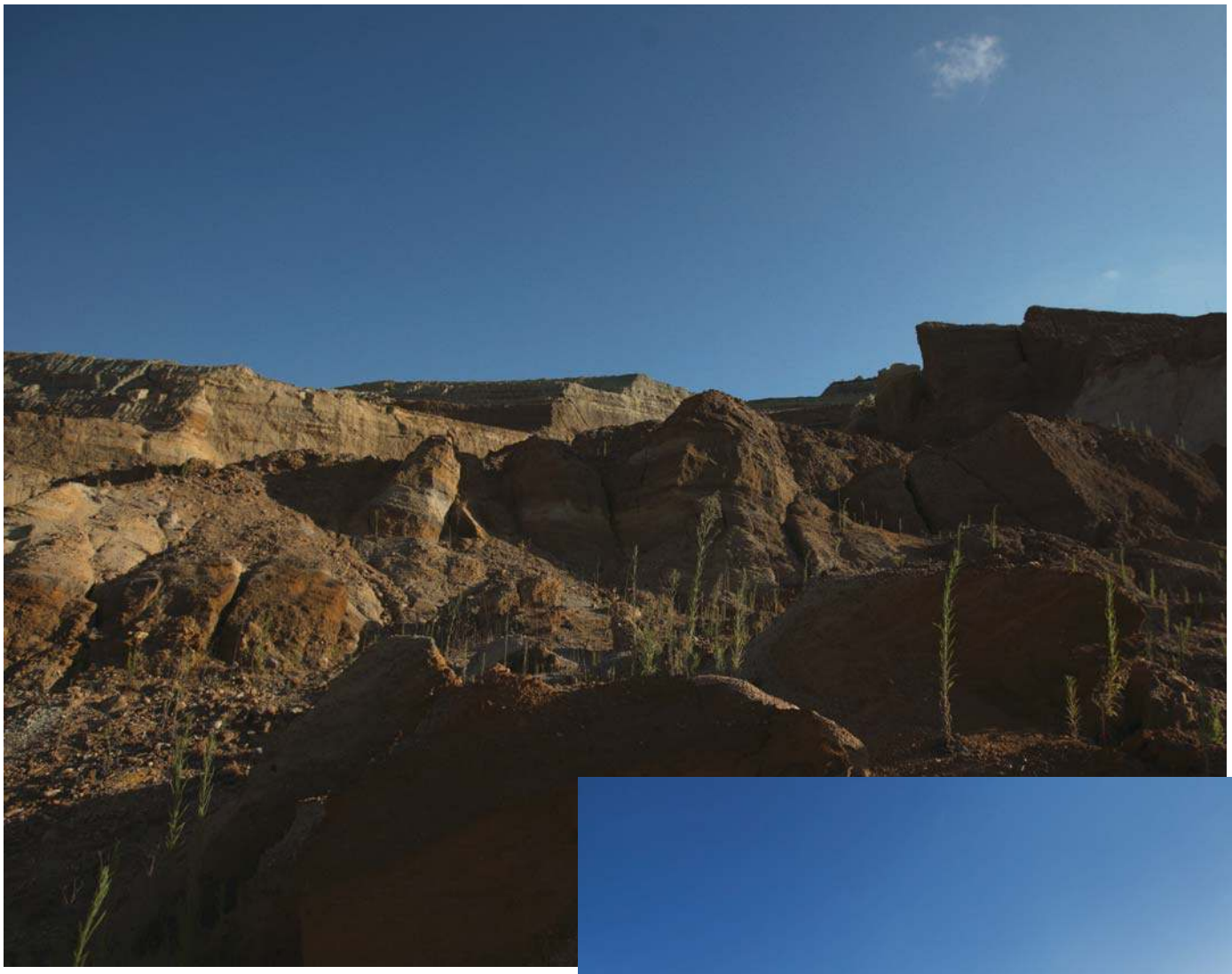


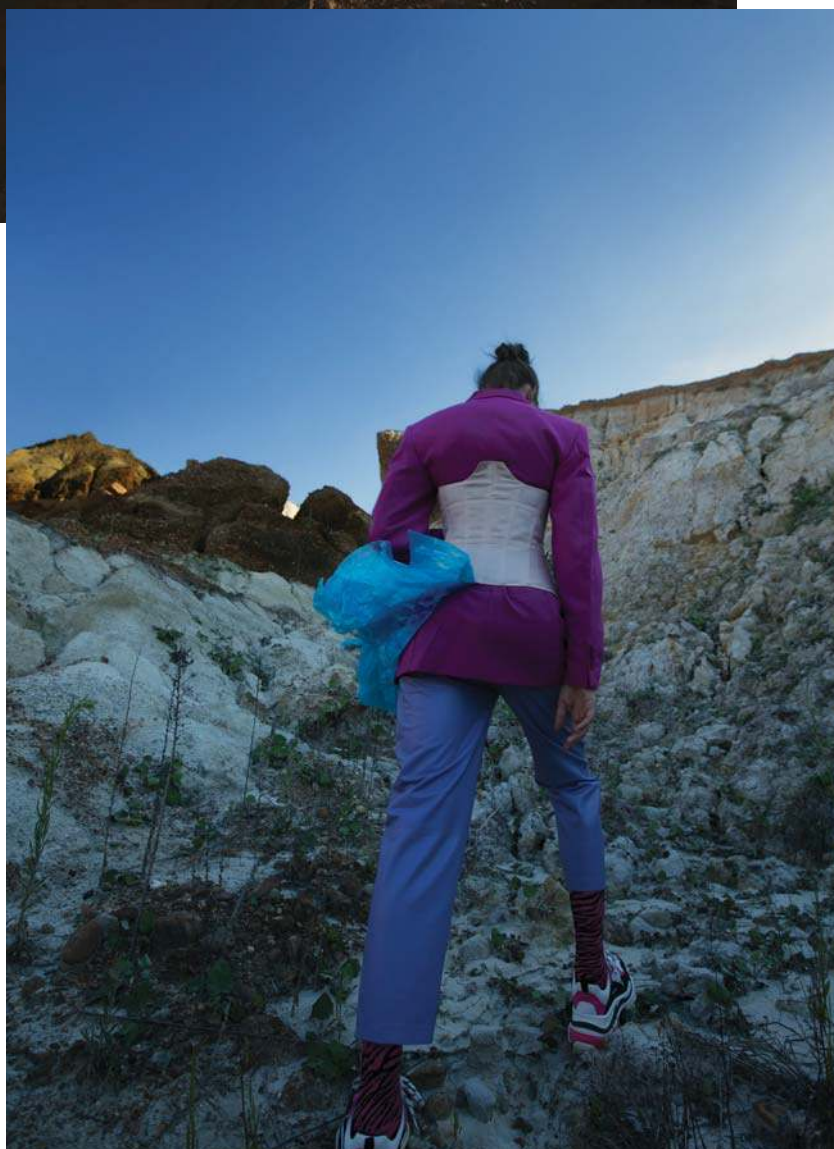
BLUZ: **VERSACE/ BEYMEN**
ELBİSE: **RIXO/ BEYMEN**
KEMER: **ALEXANDER MCQUEEN/ BEYMEN**
ÇORAP: **CALZEDONIA**
AYAKKABI: **JACQUEMUS/ BEYMEN**

BLUZ: **EMRE PAKEL**
BÜSTİYER: **MYBESTFRIENDS**
ETEK: **BEYMEN CLUB**
KEMER: **ALEXANDER MCQUEEN/ BEYMEN**
AYAKKABI: **JACQUEMUS/ BEYMEN**

BLUZ VE TAYT: **H&M STUDIO**

CEKET: **JACQUEMUS/ BEYMEN**
GÖMLEK VE PANTOLON: **ZEYNEP ARÇAY**
KORSE: **SOPOROSE**
ÇORAP: **CALZEDODIA**
AYAKKABI: **BALENCIAGA/ BEYMEN**





BLUZLAR: **BALENCIAGA/ BEYMEN**
ELBİSE: **ACADEMIA/ BEYMEN**

TÜM KIYAFETLER: **PRADA**
ÇORAP: **EDİTÖRE AİT**

ELBİSE: **THE LATEST THING./ STUDIO'11**
BLUZ: **NU**
ÇORAP: **EDİTÖRE AİT**
AYAKKABI: **MIU MIU/ BEYMEN**

Saç: Kenan Sen
Makyaj: Gülüm Erzincan
Fotoğraf Asistanı: İbrahim Erdal
Moda Editörü Asistanları: Zeynep Yalçın, Burak Üçpınar, Aleyna Rana Nacar
Model: Sena Albayrak

FRESHEN UP

AKDENİZ'İN LİMON BAHÇELERİ VE LAVANTA KOKULU TARLALARI STİLİMİZİ TAZELEYEN EN YENİ UNSURLARDAN. TURUNÇGİLLERİN SICAK TONLARININ VE RENKLİ HASIR AKSESUARLARIN EŞLİK ETTİĞİ DİNAMİK AKDENİZ RUHUNU BU YAZ DAHA FAZLA HİSSEDİYORUZ.

Fotoğraflar: CİHAN ALPGİRAY
Moda Editörü: ATAHAN KÜÇÜKATALAY

ELBİSE/ PİKAN -
GIZIA GATE ₺2.575
KÜPE/ MTOY ₺375

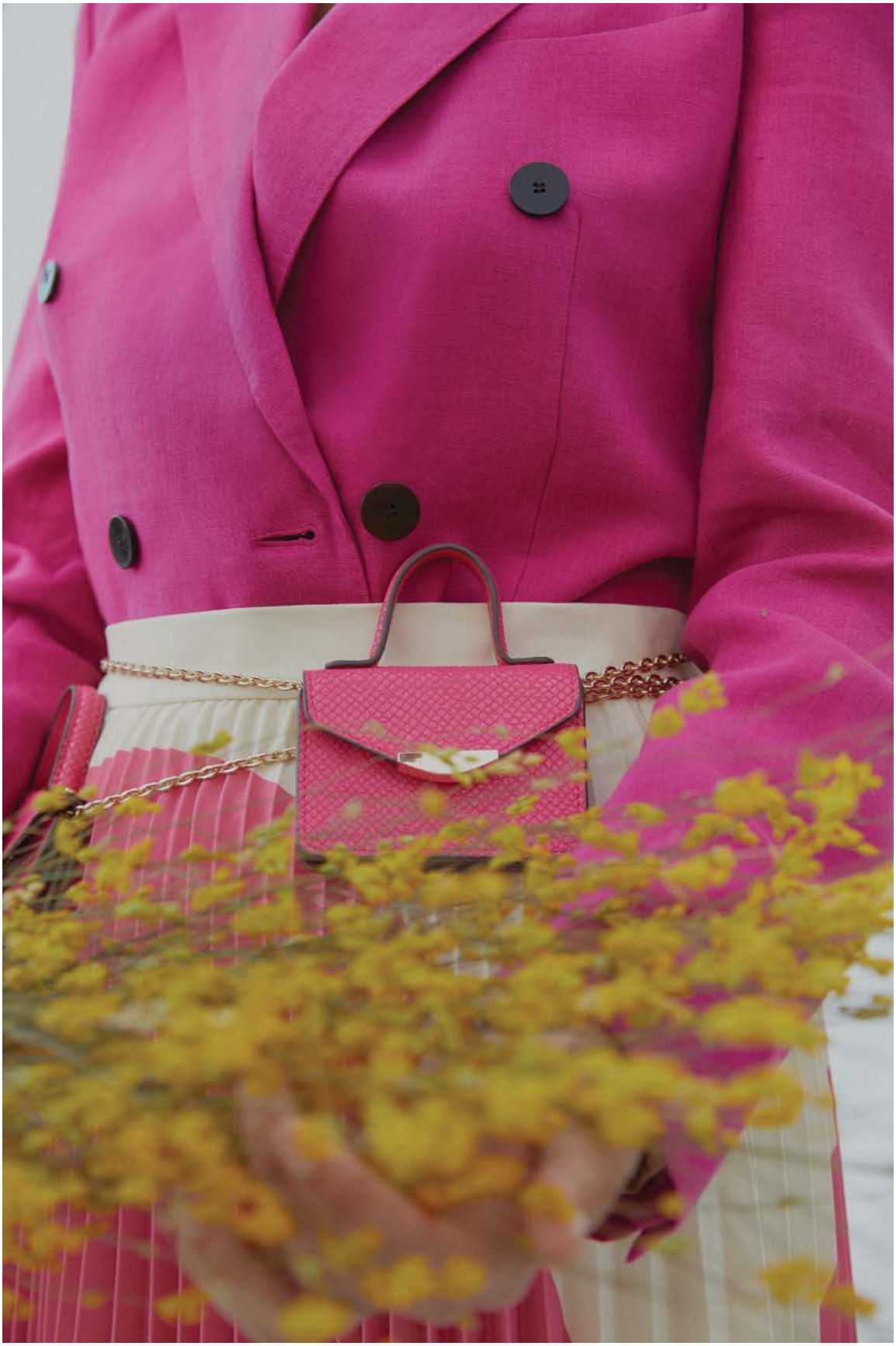
CEKET/ ACNE STUDIOS - BEYMEN ₺3.799
MAYO/ ACADEMIA - BEYMEN ₺199
ETEK/ IPEKYOL ₺211
KOLYELER/ MTOY ₺1.100 (HER BİRİ)
ÇANTA/ STAUD - BEYMEN ₺2.649

GÖMLEK/ GANNI - VAKKO ₺1.345
ŞORT/ IPEKYOL ₺137
KEMER/ FERDI - VAKKO ₺3.695

TRİKO/ H&M ₺119
BİKİNİ/ SAND & BLUE - VAKKORAMA ₺1.650
ŞAPKA/ RAFFAELLO BETTINI - VAKKO ₺1.395
KÜPE/ KOTON ₺21,99

GÖMLEK/ NAZLI CEREN - GIZIA GATE ₺725
ELBİSE/ TWIST ₺249
SANDALET/ ELLE ₺229,5

CEKET/ THEORY - BEYMEN ₺4.649
ETEK/ BEYMEN CLUB ₺499
KÜPE/ KOTON ₺25,9
ÇANTALAR/ H&M ₺99,99 (HER BİRİ)



ELBİSE/ HELMUT LANG- BEYMEN ₺3.749
SANDALET/ ELLE ₺229,57

GÖMLEK/ MAKSU ₺749
PANTOLON/ MOSCHINO - HARVEY NICHOLS ₺723

ELBİSE/ ACNE STUDIOS - BEYMEN ₺1,799
KÜPE/ KOTON ₺19,99
AYAKKABI/ HOTİÇ ₺199,2

ELBİSE/ BEYMEN COLLECTION - BEYMEN ₺649
AYAKKABI/ HOTİÇ ₺199,2

Fotoğraf Asistanları: Emre İbiş, Kıvanç Yörüten
Saç: Burhan Çılgın
Makyaj: Ömer Faruk Dinç/ M.A.C Ürünleriyle
Moda Editörü Asistanları: Sıla Aydın, Pınar Bayraktar

Atahan Küçükatalay, bu çekimi yakın zamanda kaybettiği, hayatı boyunca onu motive eden ve ilham veren can dostu Semih Sütçüoglu'na ithaf ediyor.

"Daha iyi bir yaşam için size iyi gelecek her şey *Psychologies*'de"

Güzellik

MEVSİM *Cazibesi*

YAZ BAKIMINA SON SÜRAT DEVAM EDİYORUZ.
MODA TASARIMCISI GÜLÇİN ÇENGEL'İN
GÜZELLİK RUTİNİNİ ÖĞRENİYOR VE
İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK PEGAN DİYETİNİ KEŞFEDİYORUZ.

GÜZELLİK

GÜLÇİN'İN *Bakım Ritüelleri*

Moda tasarımcısı ***Gülçin Çengel***'in güzellik sırlarını öğrenmek için showroom'undayız. Günlük makyajında hafif yapılı ürünler tercih eden güzel tasarımcı, aynı zamanda cilt bakımına da oldukça özen gösteriyor.

DAMLA SUAY LÜ Fotoğraflar: SERKAN ELDELEKLİOĞLU

BAKIMLA İLK TANIŞMA

"Çok beyaz tenliyim. Cildimdeki bütün kızarıklıklar ve lekeler kendini hemen belli ediyor. Bakımla ilk tanışmam bu nedenle cildimi yatıştırmak ve lekeleri kaybetmek üzerineydi. Yaptığım uygulamaların etkisini gördükçe bundan keyif de almaya başladım."

CİLT BAKIMI RUTİNİ

"Sabah uyandığımda Kiehl's'ın yüz yıkama jeliyle cildimi temizliyorum. Tonikle cildimi arındırdıktan sonra Genaissance de la Mer Infused Lotion'ı sürüyorum. Makyajdan önce yoğun nemlendirici uygulamayı sevmediğim için yine Kiehl's Calendula Serum-Infused Water Cream ve Heliocare Ultra Gel 90 SPF Güneş Koruyucusu sürüyorum. Gece, yüz temizliğinden sonra soğuk kompres uygulamayı atlamıyorum. Yine nemlendirici ve serum sürüyorum. Haftada bir gün sıkılaştırıcı maske uyguluyorum. Ayrıca mutlaka dudak balmı kullanıyorum."

MAKYAJ SEANSLARI

"Günlük makyaj yaparken önce Giorgio Armani High Precision Retouch kapatıcıyı göz altlarıma uyguluyorum. Ardından ince yapılı bir fondöten kullanıyorum. Yanaklarım için pembe ya da şeftali tonlarında allık uyguluyorum. M.A.C'in pembe veya ruby tonlarında farlarını çok seviyorum. Gözlerime yoğun bir maskara sürüyorum. Kaşlarımı bir kalem yardımıyla belirginleştiriyorum. Pembe tonlarda ruj tercih ediyorum. Gece makyajında ise bu rutine Giorgio Armani Maestro fondöten, eyeliner ve Dior Addict Lip Glow eşlik ediyor."

SAÇ BAKIMI
"Genel olarak saçım çok ince telli olduğu için ağırlaşmasına neden olacak ürünlerden kaçınıyorum. Saçımın daha sağlıklı ve parlak olmasını sağladığı için şampuanın içine çok az miktarda çam terebentin yağı karıştırıyorum. İki - üç hafta aralıkla da Hindistan cevizi yağı ile bakım yapıyorum. René Furterer RF 80 Concentrate serumuyla da dökülmeleri engelliyorum."

EL VE AYAK BAKIMI
"Ellerim kurumaya yatkın olduğu için dermatoloğumun hazırladığı kremi kullanıyorum. Kremin yanı sıra bu kış aloe vera ellerime mucizevi bir şekilde iyi geldi. Ayaklarım için de Kiehl's'ın nemlendiricisini kullanıyorum."

PARFÜM TERCİHLERİ
"Parfüm değiştirmeyi ve birden fazla ürün kullanmayı sevmiyorum. En az on senedir Viktor & Rolf Flowerbomb kullanıyorum."

ÖZEL SIRLARI
"Haftada iki ya da üç gece yüzüm ve ellerim için kullandığım aloe vera'nın; yüzüme uyguladığım soğuk kompresin cildime çok iyi geldiğini gördüm." mc

Görünüm
"Günlük makyajda kapatıcı, pembe tonlarında bir ruj ve ince yapılı fondöten kullanmayı tercih ediyorum."

A'dan Z'ye Yaz Bakımı

Baştan aşağı güzelleşmek ve **yaz sona ermeden** *hasarları gidermek için* birkaç ipucumuz var. Denizin ve **güneşin tadını çıkarmak** için zamanınız henüz bitmedi.

A AKMAYAN MAKYAJ

'Akmayan' ve 'makyaj' kelimelerini bir arada duyduğunuzda, maskara ve eyeliner'ı düşünebilirsiniz. Haklısınız. Suya dayanıklı olan formüller arasında maskaradan ve eyeliner'dan fazlası olsa da biz onlardan vazgeçemeyiz. Sezonun öne çıkan renkli eyeliner'larından suya dayanıklı olanlarını tercih etmeniz için tam sırası. Yine kaş maskarası ve gözlerimiz için olmazsa olmaz maskaraları da es geçmiyoruz.

SHISEIDO, Inkstroke Eyeliner, ₺79,5
M.A.C, Liquidlash 24 Saate Kadar Kalıcı Eyeliner, ₺145
BOBBI BROWN, Waterproof Kaş Maskarası, ₺170

b BAKIR

Bu mineral, kolajen ve elastin üretimini artırıp, yaraların iyileşmesini hızlandırma kabiliyetine sahip. Bakır, bakteriler ile savaşıyor. Aynı zamanda çizgileri ve kırışıklıkları azaltmaya yardımcı oluyor.

ALPHA-A, B Vitamini Serumu, ₺389
KIEHL'S, Powerful Wrinkle Reducing Cream SPF 30, ₺352

Ç ÇOK YÖNLÜ ÜRÜNLER

Sizin için her şeyi yapabilecek ürünlere yatırımınızı yapın. Aynı anda hem ruj, hem allık hem de far olabilen ürünler... Bu şekilde çantanız daha hafif olur.

BENEFIT, Posietint Yanak ve Dudak Renklendirici, ₺299

C C VİTAMİNİ

Parlatıcı etkileri ve pigmentasyon görünümünü azaltma kabiliyeti nedeniyle cilt bakımı uzmanları tarafından tavsiye ediliyor. C vitamini kesinlikle olmazsa olmaz bir bileşen.

LA ROCHE-POSAY, Redermic C, ₺209,9
THE BODY SHOP, Gündüz Kremi, ₺149,9

d DUDAKLARA ŞEFKAT

Günler daha uzun, güneş daha güçlü ve genellikle sıcak ortamdan başka bir sıcak ortama geçiş yapıyorsunuz. Tüm bu faktörler dudaklarınızı kurutup çatlatabiliyor. Biliyoruz ki, bu durum dudaklarınız için iyiye işaret değil. Ama moralinizi bozmayın, çünkü dudaklarınızı yumuşatmanız için üç basit şey var. Koruyun, ölü deriden arındırın ve balm sürün. SPF'li dudak nemlendiricilerine ve peeling'lere yatırım yapın. Bu sayede nemi dudaklarınıza hapsederken, UV ışınlarının zararlı etkilerinden korunursunuz. Gün içerisinde en az iki saatte bir uyguladığınızdan emin olun. Ölü deri söz konusu olduğunda Dior Addict Lip Sugar Scrub'ı tavsiye ediyoruz. Peki, onu bu kadar iyi yapan şey ne? İçeriğindeki şeker granülleri sayesinde ölü deriden anında arınıyorsunuz. Tatlı, bağımlılık yaratıcı kokusu ile dudak balmının avantajlarını pembemsi bir renk ile size sağlıyor. Tek uygulamayla anında daha yumuşak ve taze dudaklara sahip oluyorsunuz.

FENTY, Pro Kiss'r Lip Loving Scrubstick, ₺145
DIOR, Dior Addict Lip Sugar, ₺225

E ENZİMLER

Papaya gibi bileşenlerden elde edilen enzimler, cildi usulca pürüzsüz ve porselen hâle getirmek için ideal. Peeling için doğru bir alternatif. Her gün veya iki günde bir düzenli olarak uygularsanız, gerekli enzimleri kazanabilirsiniz.

ELEMIS, Papaya Enzyme Peeling, 458

FIRÇALAR

Birçoğumuz yaz aylarında ten rengimizi eşitlemek için hafif ve ince yapılı ürünler kullanmaktan hoşlanıyoruz. Ancak yanlış uygulamalar ve ürünlerden kaynaklı yüzümüzün ortasında bir yağ tabakası ortaya çıkabiliyor. Makyajın yanlış uygulanmasını önlemek için, nemlendiricinizi ya da fondöteninizi herhangi bir kalın fırça ile hafifçe uygulayın. Bu teknik fondötenin daha uzun süre dayanmasına yardımcı oluyor ve yüzünüzün yağlı görünmesini engelliyor.

NYX, Fondöten ve Pudra Fırçası, ₺119,99
NARS, Pudra Fırçası, ₺335

GÜVENLİ BRONZLUK

Güneş yanığı gibi bronzluk için ışıltılı bir bronzer size yardımcı olacak. Cildinizi koyulaştırmak için yüzünüzün tüm bölgesine Anastasia Powder Bronzer uygulayabilirsiniz. Üzerine ise pırıltılı bir bronzlaştırıcı sürün. Cildinizin gerçekten parlamasını sağlamak için, yüzünüzdeki elmacık kemiği, burun üstü ve şakak bölgelerinizi bu ürünle ön plana çıkarabilirsiniz.

SENSAI, Kanebo Bronzing Powder, ₺344
ANASTASIA, Powder Bronzer, ₺249

H HAFİF GÖZLER

Kafein, bilindiği gibi ödem atmaya yardımcı olur. Yani içinde kafein bulunan kahveden elde edilen antioksidan, gözlerdeki koyu renkli halkaları ve göz altı torbalarını azaltmayı hızlandırır. Böylece daha aydınlık bakışlara sahip olabilirsiniz.

INKEY, Caffeine Eye Contour, ₺85

I ISLAK YÜZ

Nemli cilt iyi ve kaliteli bir baz ile başlar. Yüzünüzü arındırmak için kullanacağınız tonik ile daha sıkı ve canlı bir cilde sahip olursunuz.

PIXI, Glow Tonic, ₺149

J JEL GÖRÜNÜM

Islak göz kapakları ve cam gibi dudaklar yazın en çok talep edileni. Fakat bunun için dudak yağları yerine, jel kıvamındaki dokuları deneyebilirsiniz. Dudaklar ve göz kapaklarındaki ufak bir ışıltı bile taze görünüm sağlar.

CHANEL, Rouge Coco Lip Gloss, ₺210
FARSALI, Jelly Beam Aydınlatıcı, ₺439

k KURU CİLTLER

Yaz aylarında kuru dizlere ve dirseklere özellikle dikkat edin. Duştan sonra üç dakika içerisinde yoğun nemlendiricili bir vücut kremi veya yağ ile destekleyin.

THE BODY SHOP, Japanese Cherry Blossom Vücut Losyonu, ₺129,9

NEMLENDİRME

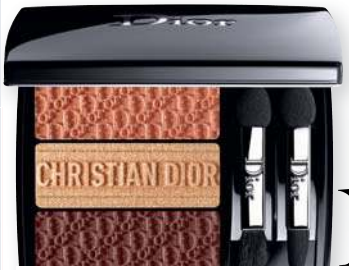
Yazın en büyük problemi, vücudunuzu ve cildinizi kurutan aşırı sıcaklar. Kuru cilt hasar almaya ve donuk görünüme eğilimlidir. Nemlendirici, hava kirliliği, bakteriler ve güneş yanığına karşı bir bariyer görevi görür. Yağsız, jel veya su bazlı bir nemlendirici seçin.

FRUDIA, Greyfurt Nemlendirici Serum, ₺99,9

LEKELERE SON

Alında, yanaklarda ve dudak üzerinde oluşabilen lekeler yazın tüm kadınların kâbusu. Eşit dağılımlı, aydınlık bir cilde sahip olmak için bu ürünleri kullanmanızı tavsiye ederiz.

LIERAC, Lumilogie Day/ Night Dark Spot, ₺399
L'OCCITANE, Reine Blanche Dark Spot, ₺466



MONO RENK

Tek bir rengin uyumlu karışımını farklı tonlarda düşünün. Rengi dudaklarınızda cesurca kullanırken, yüzün üst hatlarına çıkarken yoğunluğu yumuşatın. Örneğin; çok parlak bir gloss kullanıyorsanız, görünümün tamamını dengelemek için hafif tonlarda bir allık kullanın. Benzer bir renkte bir göz kalemi veya göz farını tercih edin. Tıpkı degrade etkisi yaratmak gibi...

DIOR, Cut Out Color Mania Göz Farı Paleti, ₺399

PEELING YAPIN

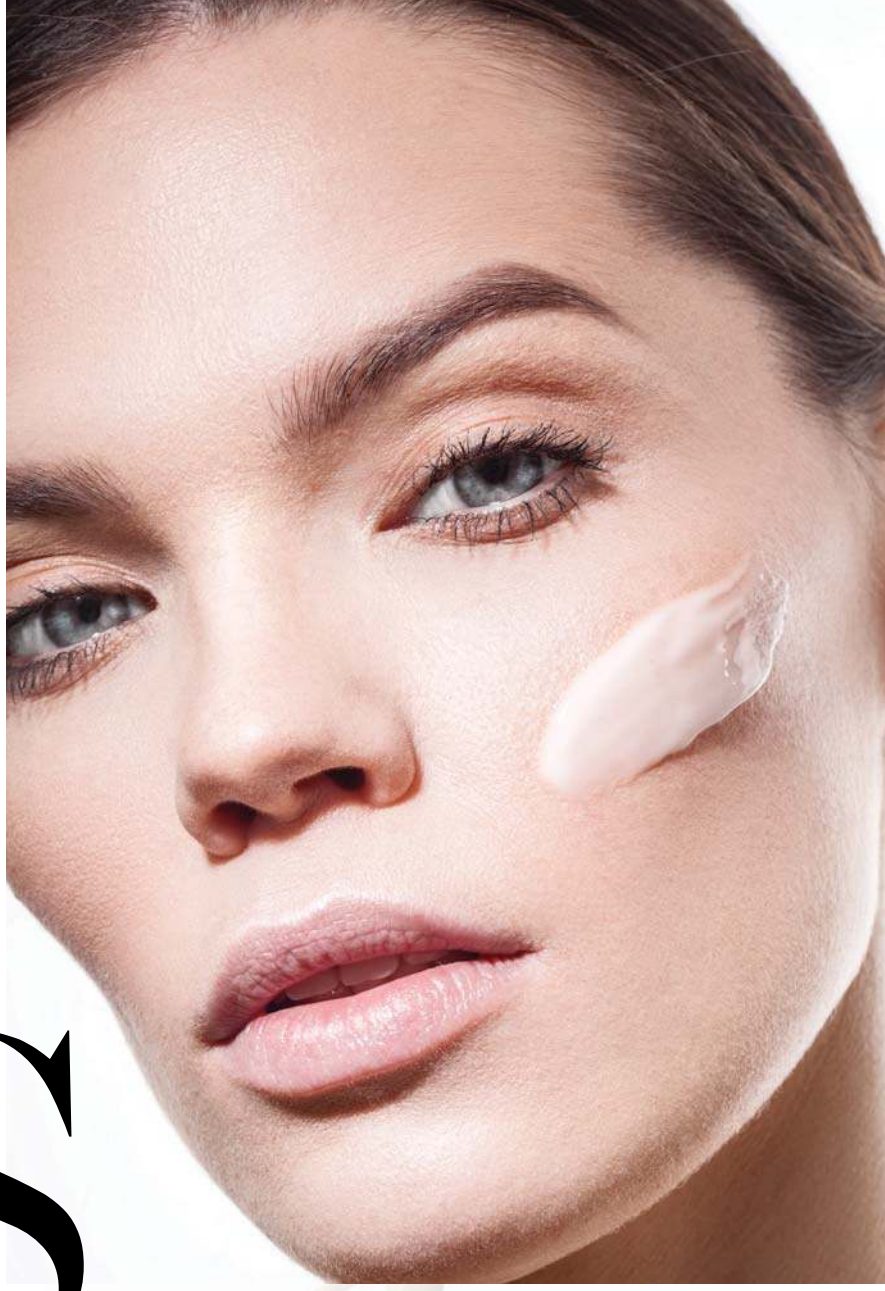
Yazın cildiniz fazladan yağ üretebilir ancak düzenli olarak peeling yapmazsanız donuk ve mat görünür. Sadece klasik yüz peeling'leri ile sınırlı kalmayın. Glikolik asit ile formüle edilmiş kimyasal peeling pedi, cansız cilt görünümüne neden olabilecek ölü deri hücrelerini atmanıza yardımcı olabilir. Güneş kremi kullanımında dikkat etmeniz gereken bir şey de glikolik asit gibi AHA'ların güneş hassasiyetini artırması.

SEPHORA, Peeling Maske, ₺28
DIOR, Hydra Life Time to Glow Exfoliating Powder, ₺300
NEUTROGENA, Skin Detox Serinletici Peeling Jel, ₺32,9

RENKLİ NEMLENDİRİCİ

Eğer, makyajsız kalmayı tercih etmiyorsanız, hafif bir ışıltı için yüzünüze ince bir katman şeklinde renkli nemlendiricilerden uygulayabilirsiniz. Yağsız nemlendiricinizi, daha yumuşak, hafif bir görünüm için fondöten ile karıştırın. Böylece kendi kapatıcınızı yaratmış olursunuz.

NARS, Pure Radiant Tinted Nemlendirici, ₺300
INSTITUT ESTHEDERM, Bronz Repair Moderate, ₺259



SOĞUK DUŞ

Güneşe maruz kaldıktan sonra alınan sıcak duş, kuru cildi daha da kurutur. Sıcaklığı düşürdüğünüz taktirde birkaç avantaj elde edebilirsiniz. Aşırı terlemeden sonra soğuk bir duş almak cildin temiz kalmasına yardımcı olur ve akne oluşumunu azaltır.

TIRNAKLAR

Eller ve ayaklar, tabiri caizse yazın tüm çilesini çekiyor. Topuklar sertleşmekten vazgeçemiyor. Bu nedenle Hindistan cevizi ve E vitaminli içerikler ön planda. Arada bir topuklarınıza peeling yapmayı da atlamayın, yumuşacık olacaklar.

BURT'S BEES, Hindistan Cevizi ve E Vitaminli Ayak Kremi, ₺229
CAUDALİE, Thé des Vignes El ve Tırnak Bakım Kremi, ₺52
THE BODY SHOP, Peppermint Ayak Peeling'i, ₺69,9

U

UV KORUYUCULAR

Cilt bakımı uzmanları UVA ve UVB koruyucuları yıl boyu kullanmamızı tavsiye ediyor. Her gün düzenli olarak, iki saate bir yenileyerek SPF'li ürünler kullanmayı unutmayın.

LANCASTER, Sun Sensitive SPF 50, ₺199
CAUDALÍE, Kırışıklık Karşıtı Güneş Koruyucu Krem SPF 50+, ₺149
DAYLONG, Extreme SPF 50+, ₺80

V

VURUCU BAKIŞLAR

Defilelerde hüküm süren abartılı kirpikleri görmezden gelmek imkânsız. Fakat esas trend olan doğal ve uzun kirpiklere sahip olmak. Klinik olarak test edilmiş serumlar, kirpikleri 30 günde güçlendiriyor. Aynı zamanda onarıyor ve dolgunlaştırıyor.

RAPIDLASH, Kirpik Serumu, 40$
EMBRYOLISSE, Kirpik ve Kaş Serumu, ₺185

Y

YATMADAN

Her zaman kullandığınız nemlendiricinize ek olarak, yatmadan önce besleyici bir gece kremi kullanmayı deneyin. Gündüz yoğun bir nemlendirici kullanmak istemeyeceğiniz için bu ekstra adım nemi bir gecede yüzünüze hapsetmeye yardımcı olabilir.

LA PRAIRIE, Anti-Aging Night Cream, ₺1.525

Z

ZENCEFİL

Renk eşitleme ve antioksidan özellikleri sayesinde zencefil, yara izlerini gidermeye yardımcı oluyor. Aynı zamanda saç diplerinizdeki kan dolaşımını da hızlandırmaya yardımcı mucizevi bir içerik. **mc**

ORIGINS, Ginger Float Banyo Köpüğü, 33$

DIOR, Crème Protectrice Hâle Sublime SPF 50, ₺259

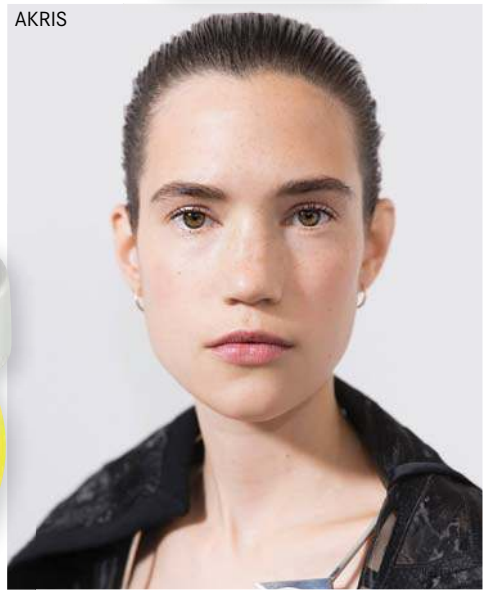
BIODERMA, Photoderm Nude Touch SPF 50, ₺119,5

GÜÇLÜ

Parfümsüz, güçlü koruyucular favorimiz...

LA ROCHE-POSAY, Anthelios Invisible Ultra Resistant SPF 50+, ₺104,9

SHISEIDO, Sun Care Sports BB Compact SPF 50+, ₺280



Görünmez KAHRAMAN

Evet, güneş koruyucusuz olmaz! Kalın ve yapışkan yapıya sahip olması da SPF'li ürünleri sevmemizi zorlaştırıyor. Yeni, uygulaması kolay ve görünmez olan güneş koruyucu yüz kremleri ile tanıştırıyoruz sizi.

KIEHL'S, Ultra Light Daily UV Defense SPF 50, ₺225

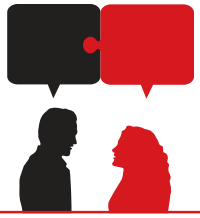
CLARINS, Invisible Sun Care SPF 30, ₺174

LA PRAIRIE, Cellular Swiss UV Protection Veil, ₺1.215

TJOD; planlı bir gelecek, mutlu bir aile ve sağlıklı bir toplum için, ailenizi kurmaya hazırlanırken

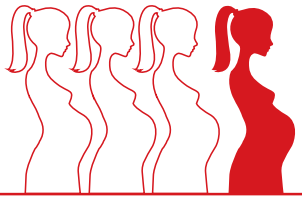
aşağıdakilere dikkat etmenizi ve mutlaka hekiminize danışmanızı öneriyor…

Daha güvenli
cinsel yaşam için iletişim şart.



Evlilik öncesinde partnerinizle iletişim kurun. İstenmeyen gebelik endişesi olmadığında iki taraf da cinsel ilişkiden daha fazla zevk alır. Bunun için doğum kontrol ve cinsellikle ilgili konuşun.[1,2]

Geri çekme yöntemiyle
her 4 kadından 1'i gebe kalıyor.



Geri çekme yöntemi koruyucu etkisi kanıtlanmış modern yöntemler arasında yer almaz. Ülkemizde yaygın olarak uygulanmasına karşın, gebelik riski yüksektir ve tipik kullanımda bir yıl içeresinde 4 kadından 1'i gebe kalır.[1]

Düzenli doğum kontrol hapı kullanımı
kist ve kanser oluşumunu azaltır.

Doğum kontrol hapları 2-5 yıl süreli düzenli kullanıldığında yumurtalık kanserinde %30, rahim kanserinde %50 azalma sağlar. Kullanım süresi uzadıkça yumurtalık kanserinde %80, rahim kanserinde ise %72 oranında azalma sağlanır. Ayrıca bağırsak kanseri riski %18, tüm kanserlere ait risk %12 oranında düşer.[3,4]

Yeni nesil doğum kontrol hapları
cildi güzelleştirir ve kilo aldırmaz.

Erkeklik hormonu karşıtı etki sağlayan yeni nesil doğum kontrol hapları tüylenmeyi azaltır, cilt ve saçları güzelleştirir ve kilo aldırmaz. Günümüzün yeni nesil doğum kontrol hapları iştah artışına yol açmaz, ayrıca vücutta su ile tuz tutulumunu engellerler. Bu nedenle kilo artışına da neden olmaz. Yeni nesil doğum kontrol hapları konusunda hekiminizden bilgi alabilirsiniz.[3-7]

Doğum kontrol hapları
kısırlık yapmaz.

Çocuk sahibi olmaya karar verdiğiniz zaman doğum kontrol hapını bıraktığınızda ilk aydan itibaren hamile kalabilirsiniz. Doğum kontrol hapları doğurganlığı kalıcı olarak etkilemez, sadece kullandığınız süre boyunca sizi gebelikten korur.[1]

1 *Demir C ve ark. İtil İM. (Ed). Oral Kontrasepsiyon Kılavuzu, TJOD, 2012.*
2 *Schaffir J. Journal of Sex & Marital Therapy. 2006;32:4:305-14.*
3 *Burkman R, et al. American Journal of Obstetrics and Gynecology 2004;190: S5-22.*
4 *Dardano, K, Burkman, R, Glob. libr. women's med. 2008; DOI 10.3843/GLOWM.10392.) http://www.glowm.com/section_view/heading/Clinical%20Aspects%20of%20Oral%20Contraceptive%20Use/item/391.*
5 *Tan JKL, et al. International Journal of Women's Health 2009:1 213-21.*
6 *Caruso S, et al. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 2013;171:307-310.*
7 *Boschitsch E, et al. Eur J Contracept Reprod Health Care. 2000;5 Suppl 3:34-40.*

Bu bir ilandır.

İLHAM KAYNAĞI

MARAKEŞ

MARAKEŞ'İN KREATİF dünyada yeri oldukça büyük. Yves Saint Laurent, Fas'ın egzotik kumaşlarından ve bahçelerinden ilhamını alıyordu. Oyuncu ve stil ikonu Talitha Getty bohem şık tarzını ilk olarak Marakeş'te bir çatıda fotoğraflandığında yansıtmıştı. Parfümör Serge Lutens de Marakeş'te onlarca yıl yaşadı ve yine burada parfümlerini yarattı. Oraya gittiğinizde karşılaştığınız renkler, desenler ve bahçelerin sizi büyülememesi çok zor. Zanaatkârların el işi yaptıkları fayanslar ve ahşap objeler geometrik Arap desenleriyle, iç mimarinin çoğunluğunu oluşturuyor. Baharatlı parfümlerin içeriklerinin ilham kaynağı olan souk'ları gezerken Marakeş'in büyüsü herkesi etkisi altına alıyor. **mc**

1. ***NARS,*** Super Radiant Booster, ₺285 **2.** ***CHANEL,*** Oje, ₺130 **3.** ***URBAN DECAY,*** Heavy Metal Glitter Eyeliner, ₺170 **4.** ***M.A.C,*** Powder Kiss Ruj, ₺99 **5.** ***DIOR,*** Diorshow Pump'N Brow Kaş Maskarası, ₺189 **6.** ***VICHY,*** Idéal Soleil SPF 50, ₺129,9 **7.** ***FREDERIC MALLE,*** Carlos Benaïm Dawn, 100 ml EDP, ₺9.900 **8.** ***NUXE,*** Sun L'Huile Bronzante SPF 30, ₺110 **9.** ***MİSBAHÇE,*** Nemlendirici Leke Karşıtı Aktif Yüz Suyu, ₺190 **10.** ***BOBBI BROWN,*** Beach Metals Likit Göz Farı, ₺140 **11.** ***OGX,*** Yenileyici Argan Oil of Morocco, ₺59,9 **12.** ***KIKO,*** Beyond Limits On The Go Primer, ₺30 **13.** ***TOO FACED,*** Chocolate Soleil Bronzer, ₺139 **14.** ***THE BODY SHOP,*** Wild Argan Oil Body Butter, ₺49,9

MEVZUMUZ KAŞ

GÜZELLİK UZMANLIĞI KONUSUNDA SERTİFİKALARI BULUNAN VE YAPI RESSAMLIĞI MEZUNU OLAN ESMERAY YILDIRIM; KAŞLARA ŞEKİL VERİRKEN UYGULANAN TEKNİKLERİ ANLATIYOR.

Kaşla ilgili uygulamalar; yıllar boyu sadece tüyleri alma ve toparlama işlemleriyle sınırlandırılıyordu. Ancak kaşlar, aslında yüzünüzün bütün hatlarını, surat ifadenizi ve hatta karakterinizi belirginleştiriyor. Kaşı şekillendirirken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur gözler, bakış noktası ve yüz hatlarıdır. Bu noktalardan yola çıkarak yüz şekline, kaş yapısına, biraz da karakterine göre doğru kaşı ortaya çıkararak kişiye yeni bir ifade kazandırıyoruz. İşinizi severek ve keyif alarak yapmak bence en büyük başarıdır. Stil danışmanlığı ve Coloroskopi üzerine aldığımız eğitimler sayesinde kişiyi bir bütün olarak bilgilendirerek değiştiriyoruz. Yıllarca tüyleri temizleyerek rutin yapılan düzeltmeler, artık bilinçli olarak şekillendiriliyor. Severek yaptığınız her işte mutlaka başarı sizinle olacaktır. Yüz şekline ve kişinin tarzına hatta bazen imajına göre çalışıyoruz. Kaş ifadelerini, aldıkları role göre belirlediğimiz için ünlü oyuncularla da çalışıyoruz. Her şeyden önce doğal olanın, kişinin enerjisi ile bütünleştiğinde gerçekten iyi sonuçlar çıktığına inanıyoruz. Çoğu zaman neyi neden sevdiğimizi, bizim için ne ifade ettiğini bilmeden hareket ederiz. Verdiğimiz imaj danışmanlığı ile kişi kendini yeniden değerlendiriyor. Farklı yönlerini buluyor. Kişinin özgüvenini destekleyerek yaşamının her alanında daha iyi hissetmesini sağlıyoruz. Dış görünüşünden memnun olan kişi çoğu zaman kendi ile de barışık oluyor. İş hayatında ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı, daha aktif olabiliyor. Bakışlarından, gözlerinden, hatta dış görüntü olarak tarzının iyi olması kişiyi her zaman daha özgüvenli ve girişken yapıyor. Yaptığımız işlemler sonrasında bakımlı olmanın ve uygulama sonrasında kişilerin psikolojik olarak da mutlu olduklarını görüyoruz. Belli bir yaştan sonra da aynaya baktığımızda hep aynı görüntüyü görüyorsak ve mutsuzsak, artık bir değişiklik yapma zamanı gelmiş demektir.

Esmeray Yıldırım

GÜZELLİK RAPORU

MAKYAJ, SAÇ VE CİLT BAKIMINDA EN YENİLER. *DAMLA SUAY LÜ*

Canlı DUDAKLAR

Ombre etkisi ve hafif makyaj görüntüsüyle Caudalíe French Kiss üç özel renk seçeneği ile dudakları koruyor. Çekiciliginizi öne çıkaran Seduction dudak balmı saglıklı ve dolgun bir görünüm katıyor.

French Kiss Seduction, ₺65

Onarıcı Bakım

Kiehl's Avocado Nourishing Hydration Mask'in içerigindeki formül; cildinizin görünümünü dakikalar içinde canlandırmaya ve tazelemeye yardımcı oluyor. Yogun bir şekilde nemlendirici bir bakım saglamak için herkesin en sevdigi besinleri kullanıyor. İçeriğindeki avokadoyla aynı olan yapısıyla; maskenin yenilikçi ve kremsi dokusu ciltte rahatlatıcı bir his bırakıyor.

Avocado Nourishing Hydration Mask, ₺275

YAZ SETLERİ

L'OCCITANE VERBANA YAZ BAKIM SETİNDE EL KREMİ, DUŞ JELİ, PARFÜM VE VÜCUT LOSYONU YER ALIYOR. CANLANDIRICI ETKİLİ MİNE ÇİÇEĞİNİN TAZE KOKUSU İLE YAZ MEVSİMİ BOYUNCA FERAHLAYIN.

Verbana Yaz Bakım Seti, ₺89

YAŞLANMAYA ÇÖZÜM

Sensai Cellular Performance Extra Intensive Cream; şehir şartlarında yogun strese, hava kirliliğine, güneşe maruz kalan kişilerin kullanımı için çözüm sunuyor. Cildi canlandırıyor, tazeliyor ve yeniliyor. Yogun nemlendirici, kırışıklık önleyici ve lifting özelliği ile de oldukça etkili bir krem.

Cellular Performance Extra Intensive Cream, ₺2.798

Saç Detoksu

John Frieda Detoks Etkili Onarıcı Saç Bakım Spreyi; antioksidan bakımından zengin yeşil çay ve besleyici avokado yağı ile saçları kırılmalara karşı koruyor. Zengin ve besleyici formülü ile saçları nemlendiriyor.

Detox & Repair Sprey, ₺79,5

Nasıl Yapılır?

MAKYAJ FIRÇASI TEMİZLİĞİ

Fırçaları temizlememizdeki asıl hedef; bakterileri, yağları ve zamanla oluşan kalıntıları yok etmek. Her hafta ya da iki haftada bir temizlemekle başlayın. Yağlı ürünler kullanıyorsanız daha sık yapabilirsiniz. Ne türde fırça kullandığınız ise temizlemenin kilit noktası. Sentetik olanlar, doğal kıldan oluşanlara göre ürünü üzerinde daha çok barındırıyor. Göz fırçalarınızı ise daha sık temizlemelisiniz.

İnci Etkisi

Klavuu Blue Pearlsation Serisi cildinizin ihtiyaç duyduğu çözümler sunuyor. Yoğun nem içeriği ve hafif jel yapısıyla rahat ve kolay kullanılabilen Marine Kolajen Aqua Krem; cildi ağırlaştırmadan nem duvarını tamir ediyor. Kırışıklıklarla mücadele ediyor, inci özü içeriği ile cildi parlatıyor, aydınlatıyor ve leke oluşumunu önlüyor.

Marine Aqua Enriched Kolajen Krem, ₺199

CANLI KOKULAR

Bath & Body Works Gingham Koleksiyonu; içeriğinde tatlı fesleğen, mavi frezya, tatlı mandalina ve yumuşak mor yaprak notalarının hepsini bir araya getirerek mutluluğu bir şişe içerisinde barındırıyor. Gingham koleksiyonu, canlı ve büyüleyici kokusu sayesinde siz ve sevdiklerinizin en mutlu anlarında, yüzünüzde gülümseme oluşmasını sağlayacak.

Gingham Vücut Spreyi, ₺159

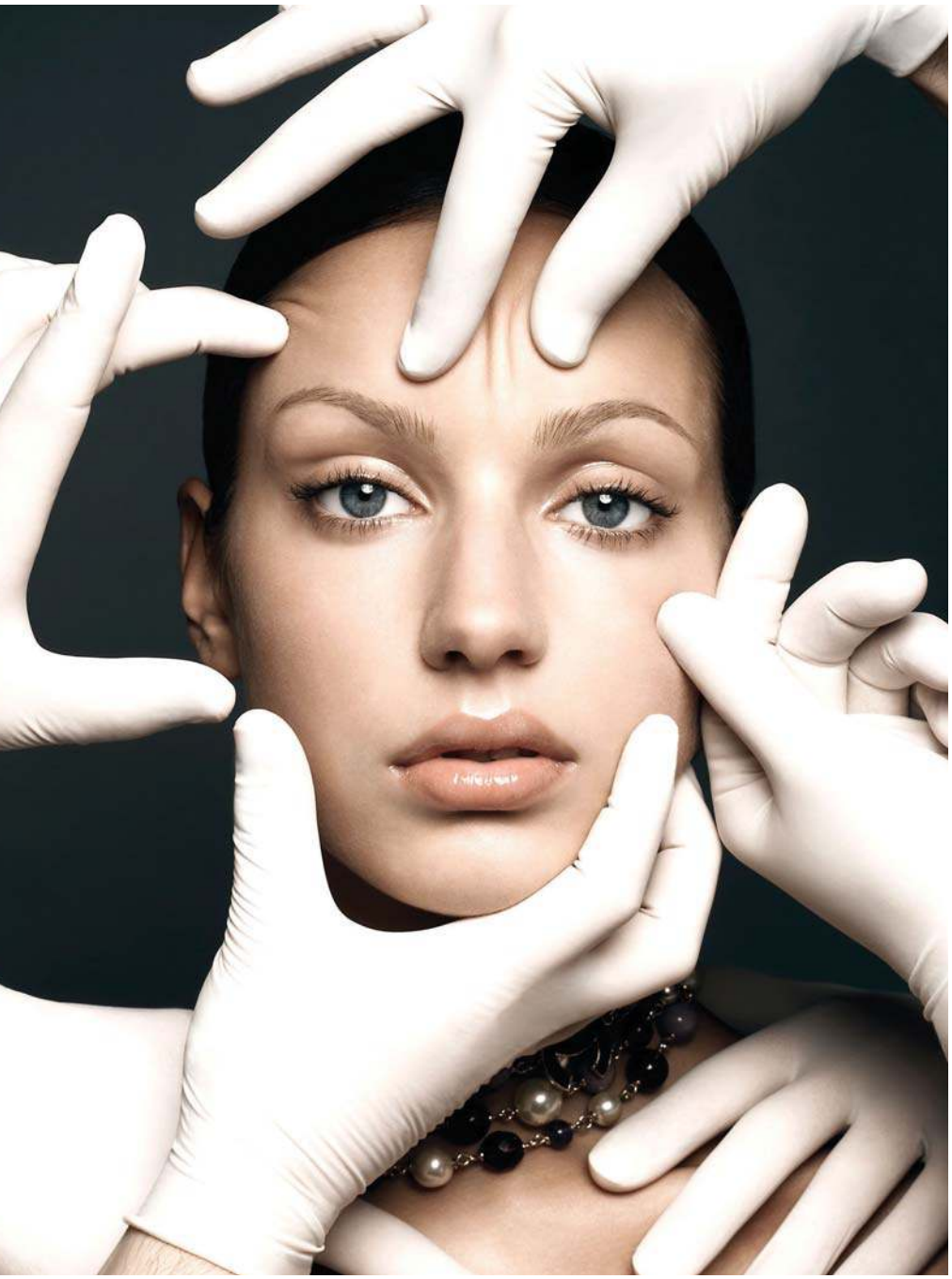
MODERN SPA KÜLTÜRÜ

Çırağan Palace Kempinski'de yer alan Sanitas SPA Wellness; ruhsal, zihinsel ve fiziksel rahatlamaya ihtiyaç duyduğunuz her an hayatınıza canlılık katmaya hazır. Masajın başrolü olan SPA terapisini, cilt tedavisini içeren kozmetik ve güzellik bakımı ile destekleyen Sanitas SPA Wellness, bütünsel bir tedavi de sunuyor.

Karşı Konulmaz

La Mer The Lip Volumizer ile tanışın! İpeksi, lüks, Mucize İksir™ içeren ve ilhamını serumdan alan bir dudak uzmanı... Sadece tek bir sürüşte ve muhteşem parıltısıyla dudakları yeniliyor. Dolgunluk kazandırırken, içerdiği antioksidanların sağladığı koruma, kısa sürede dudakları daha belirgin gösteriyor. Uzun süreli nemlendirme özelliği ile çizgilerin görünümünü yumuşatıyor.

Lip Volumizer, ₺400



GÜZELLİK REHBERİ

GENÇ BİR YÜZ

*Radyofrekans ve ultrason sistemlerinin bir arada kullanıldığı yöntemlerden biri olan **Saten Yüz Germe**, daha genç bir yüze kavuşmamızı sağlıyor. Dermatolog Uzman Dr. **Emre Kaynak** bu uygulamayı anlatıyor.*

Günümüzde yüz gençliğine kavuşmak için en çok tercih edilen uygulamalar hangileri?

Bugünlerde yüz gençliğine kavuşmak için birbirinden farklı, birçok tedavi yöntemi bulunuyor. Intadermal ilaç uygulamaları, radyofrekans, ultrason ve lazer uygulamaları bu tedavi yöntemlerinden bir kısmı olarak öne çıkıyor. Elbette yüz gençliği için cerrahi yöntemler de uygulanabiliyor. Ancak günümüzün gelişen dünyasında ve tıbbi çözümlerinde, şayet hastanın da durumu cerrahinin gerektirdiği bir durum değilse; cerrahisiz, medikal estetik uygulamaları yoğun olarak tercih edilebiliyor. Cerrahi olmayan yüz gençliğine kavuşturma yöntemleri arasında mevsime ve hastanın durumuna göre tercih yapılıyor. Yine de her mevsim uygulanabilen ısı bazlı, radyofrekans ve ultrason sistemlerinin kombinasyonu ile yapılan tedaviler bulunuyor. Bu tedaviler en başta zaman kısıtlaması olmadığı ve yan etkileri minimum olduğu için daha çok tercih ediliyor. Enerji bazlı, radyofrekans ve ultrason sistemi dediğimiz tedavi yöntemleri ile hastalarda belirgin bir gençleşme elde edebiliyoruz. Tabii ki bu sonuçlar elde edilirken, hastanın yüzünün durumu da oldukça önem taşıyor. Her hastaya aynı işlemi yaparak birebir sonuç elde edilmesi mümkün değil. Bazen kombine ve çoklu tedaviler de gerekebiliyor. Günümüzde radyofrekans ve ultrason sistemlerinin beraber kullanıldığı bir yöntem epey öne çıkıyor. Bu, bizim de yoğunlukla tercih ettiğimiz bir yöntem. Saten yüz germe dediğimiz; Exilis...

Nedir bu saten yüz germe uygulaması?

Bu işlem kombine bir uygulama. Fokuslanmış radyofrekans ve ultrason enerjisi bir arada kullanılıyor. Odaklı radyofrekans, hastanın gençleşme yapılacak uygulama bölgesine ve deri altına sıcaklık veriyor. Yaklaşık 39 ila 42 derece arasındaki uygulama ile bölgelerin ısı derecesi yükseltiliyor. Özetle bu uygulama boyunca cildin en üst tabakasından en alt tabakasına kadar kademeli olarak ısı veriliyor. Bu şekilde bütünsel olarak hastanın cildinde gençleşme sağlanıyor. Saten yüz germe, yüz

gençleştirme uygulamaları arasında en güvenli ve konforlu olanlardan biri. Cildin üzerinde herhangi bir yanık yaratma riski bulunmuyor. Herhangi bir sinir veya damar hasarı riski de yok. Uygulama bölgesindeki yağ dokusunda, özellikle yüzde, yağ kaybı ya da azaltma riski de taşımıyor. Ne yazık ki, bazı işlemler yoğun yapıldığında, özellikle de hastanın elmacık kemiği ve yüz bölgesinin orta kısmındaki yağ dokusunda azalmaya neden oluyor. Bu da aslında bir gençleşme etkisinden ziyade yüzde deformasyon, yorgun ve sağlıksız bir görüntü yaratabiliyor. Ama bu kombin tedavi; yani saten yüz germe boyunca verilen radyofrekans ve ultrason sisteminin beraber çalışması sayesinde böyle bir risk yaşanmıyor. Bu sistemdeki ultrason, aslında verilen radyofrekans enerjisinin artmasına ve daha iyi bir enerji aktarımına yardımcı oluyor. Mekanik etkisiyle de o bölgede lokal anestezi etkisi yaratıyor. Yani hastanın ağrı ya da herhangi bir acı hissetmemesini sağlıyor. Bu şekilde, hem fokuslu radyofrekans, hem de ultrason sisteminin beraber çalışması sayesinde; hastalara gayet konforlu ve de etkili sonuçlar sunuluyor.

Peki, bu uygulamanın en önemli özelliği nedir sizce?

Bu işlemin en güzel ve fark yaratan özelliklerinin başında yaz, kış uygulanabilir olması geliyor. Benzer diğer işlemler ne yazık ki yazın uygulamaya uygun değil. Ancak saten yüz germe uygulamasında böyle engeller yaşanmıyor. Özellikle de yazın rahatlıkla uygulanarak, etkili sonuçlar alabiliyoruz.

Saten yüz germe işlemi kimlere uygulanabiliyor?

Uygulamayı herkese yapabiliyoruz. Fakat daha önce uygulama bölgesinde bir dolgu müdahalesi varsa, ısıdan dolayı dolgunun erimesi söz konusu olabiliyor. Bu nedenle dolgu yapılmış bölgelere yapmayı tercih etmiyor ve önermiyoruz. Bunun dışında hamilelere uygulamıyoruz. Şayet hastada ekstra kalp pili veya benzeri bir operasyon ya da ameliyat, rahatsızlık söz konusu da değilse, herhangi bir kısıtlama olmuyor. Sonuç olarak herkes için uygun bir işlemdir.

İşlemin sonuçları yaklaşık ne kadar zamanda ortaya çıkıyor?

Genelde bu, hastanın durumuna göre değişkenlik gösteriyor. Ancak ortalama haftada bir yapılmak üzere dört seansa kadar işlem tekrarlanıyor. Kalıcı etki ise bu sürecin sonunda elde ediliyor. Tek seansın süresi uygulama bölgesine göre ortalama 45 dakika kadar sürebiliyor. Daha ilk seansta bir sıkılaşma ve gerilme etkisi elbette hissediliyor. Ancak kalıcı etki için az önce de dediğim gibi kişinin mevcut durumuna da göre değişkenlik gözükmesi noktasında; genellikle iki ila dört hafta sonu baz alınıyor.

"KADINLARIN EN ÇOK ŞİKÂYETÇİ OLDUĞU BÖLGELER, GIDI, ÇENE BÖLGESİ VE GÖZ ALTLARI. GIDI BÖLGESİ ZOR BİR BÖLGE. AMA SATEN YÜZ GERME İŞLEMİNİN ÇOKLU SEANSLARI İLE TOPARLANMASI İÇİN ALDIĞIMIZ SONUÇLAR MEMNUN EDİCİ."

Yıllar içerisinde yeniden uygulamak gerekebiliyor mu?

Bu cihazın hedefi; vücudumuzda zamanla azalan kolajen ve elastikiyeti, tekrar sentezlenmeyi artırarak, yeniden tetiklemek ve yüzde etkili bir sıkılaşma elde etmek. O yüzden biz ısıyı 42 dereceye kadar çıkarttığımız zaman o bölgedeki kolajen ve elastikiyet artmaya başlıyor. Tabii bunlar zamanla beraber, çevresel faktörler, sigara, güneş, alkol kullanımı, beslenme, stres, genetik faktörler gibi değişik etkilere bağlı olarak kalıcılığını koruyor. Bu yüzden kalıcılıkla ilgili aslında kişiden kişiye göre değişiklik söz konusu olabiliyor. Tekrarı için net bir süre söylemek doğru olmamakla beraber, çoğunlukla elde edilen etki bir ila iki yıl boyunca devam ediyor. Tabii ki, bu ve benzeri işlemlerin gerektikçe düzenli yapılması, elde edilen sonuçların performanslarını artırıyor. Her danışanımıza uygulamadan bir sene sonrası için randevu veriyoruz. Bu kontrol esnasında hastanın işleme yeniden ihtiyacı olup olmadığına bakarak hareket ediyoruz. Ardından buna göre uygulamanın yeniden yapılma zamanını değerlendiriyoruz.

Saten yüz germe uygulaması vücudun hangi bölgelerine yapılabiliyor?

İşlem, hastaların yüz bölgesinin tamamına, alın bölgesi, özellikle göz altı torbalanmaları, kaz ayakları, orta yüz ve hatta çene hattı belirginleştirme, gıdı toparlama ve boyun – dekolte bölgesine uygulanabiliyor. Özellikle de bu bahsettiğim kısım için ekstra özel bir başlık bulunuyor. Bu başlıkla beraber tüm bölgelere belirli sıcaklık uygulanıyor. Tabii her bölgeye aynı sıcaklığı, aynı derecede çalışmıyoruz. Her bölgeye, her hastaya göre farklı ısı değerlerinde, farklı hızda çalışarak, o bölgede deriyi ısıtıyoruz. Zaten bu cihazla deriyi ısıtırken, derinin sıcaklığını da aynı zamanda ölçerek, kontrollü bir şekilde ilerliyoruz.

Peki, kadınların en çok şikâyetçi oldukları bölgeler hangileri?

Günümüzde kadınların en çok şikâyetçi oldukları bölgeler, öncelikle gıdı, çene bölgesi ve göz altları. Bu bölgelerdeki kırışıklıklar ve torbalanmalara etkili çözüm arıyorlar. Özellikle de gıdı bölgesi zor bir bölge. Ama saten yüz germe işleminin çoklu seanslarında, gıdı ve çene hattının toparlanmasında aldığımız sonuçlar oldukça memnun edici. Ayrıca göz altı torbalanmalarında da oldukça etkili sonuçlar elde ediyoruz.

Başka ne türde uygulamalar gerçekleştiriyorsunuz?

Doku Tıp Merkezi olarak medikal estetik, estetik cerrahi, dermatoloji ve saç ekimi alanında ve birçok alanda uygulamalar, tedaviler sunuyoruz. Bu konuda da her alanda teknolojinin ve tıbbın en gelişmiş, en inovatif uygulamalarını bünyemizde barındırıyoruz. Danışanlarımıza en konforlu ve en etkili çözümleri sağlamaya çalışıyoruz. mc

...Dilediğiniz VÜCUT

ÖZELLİKLE BÖLGESEL YAĞLANMA KONUSUNDA SON DERECE İYİ SONUÇLAR VEREN SOĞUK LİPOLİZ YÖNTEMİ VEYA DİĞER ADIYLA CRYO LİPOLİZ'İ GÜLŞEN ÇOBAN'DAN DİNLİYORUZ.

BESLENME alışkanlıkları konusunda zaman zaman negatif yönde değişimler yaşayabiliyoruz. Gıdaların besin değeri ve kalitesi de bozulduğunda istenmeyen bölgesel yağlanma, çağımızın en büyük sorunlarından biri hâline gelebiliyor. İş ve özel hayatımızda genel olarak hareketsizliğe yatkın bir toplum olmamız ise cabası. Cryo Lipoliz (Soğuk Lipoliz) denilen ameliyatsız liposuction yöntemi; vücutta istenmeyen yağları, etrafındaki dokulara zarar vermeden, belli bir dereceye kadar kontrollü şekilde soğutuyor. Yağ hücrelerinin apoptozis sürecine girmelerine neden oluyor. Apoptozis; yağ hücre fonksiyonlarının küçülerek geri dönüşümsüz kaybı anlamına geliyor. Ölü yağ hücreleri; vücudun doğal enflamatuvar sistemi ile vücuttan atılıyor. Zaman içerisinde yağ tabakasında önemli bir miktarda incelme meydana gelmesini sağlıyor. Yani başka bir deyişle, Cryo Lipoliz bir vücut biçimlendirilme yöntemi diyebiliriz. Uygulaması ise son derece kolay. Özel bir başlığa sahip olan cihaz;

yağların eritilmesi istenen bölgeye yerleştiriliyor. Başlık, konulduğu bölgeyi soğutmaya başladıktan sonra 45 dakika boyunca tedavi uygulamaya devam ediyor. 45 dakikanın sonunda ise cihaz, işlemi otomatik olarak durduruyor. İşlemin ardından kişiler normal yaşantısına geri dönebiliyor. Bu uygulamada herhangi bir acı ya da ağrı duyulmuyor. Sonuçlar ise uygulamadan sonra hafif hafif görülmeye başlanıyor. Üç gün ile bir buçuk ay, maksimum iki ayda en iyi hâlini alıyor. Uygulanan kişilerde üst ve alt karın bölgeleri, basenler, bel yan yağları, sırt ve iç bacak yağlanmalarında başarılı sonuçlar elde ediliyor. Tedavi edilen bölgelerde geçici morarma, hafif sertlik gibi durumlar nadir olsa da ortaya çıkabiliyor. Bu son derece normal bir durum. Hamilelere ve 18 yaş altındaki kişilere uygulama yapılmıyor. Kriyobulinemi, Paroksimal Soğuk Hemoglobinürisi (soğukta beliren morluklar), Raynaud Sendromu (soğuktan dolayı kan damarlarının kasılması ya da daralması sonucu kan akışında düşüş) gibi hastalıkları geçiren ya da hâlihazırda bu rahatsızlıklara sahip olan kişilere de uygulama yapılamıyor. Kullanılan cihazın Amerikan patentli olması çok önemli bir konu. Bazı merkezlerde Çin malı cihazlarla uygulama yapılması nedeniyle, hasta istediği sonucu elde edemiyor ve mutsuz oluyor. Böyle vakalara çokça şahit olunabiliyor. Dolayısıyla kişiler, hizmet almayı tercih ettikleri merkezlerde kullanılan cihazların orijinal Amerikan patentli olmasına dikkat etmeliler. **mc**

KURBAN BAYRAMI'NDA BAĞIŞLARINIZI
TÜRK EĞİTİM VAKFI'NA YAPIN,

KAZANDIĞI ÜNİVERSİTEYİ KAYBETMESİN

Bağışlarınız için:

444 0 838

bagis.tev.org.tr

TEV = ✉ 6717**

Eğitim bağışı:
Üniversite bursu (aylık) 700 TL
Yurt bursu (aylık) 1.040 TL

*2019 MEB verilerine göre son beş yılda 1 milyon 115 bin genç üniversiteyi bırakmak zorunda kaldı.
**TEV yazıp 6717'ye kısa mesaj göndererek vakfımıza 10 TL bağışta bulunabilirsiniz.
Tüm GSM operatörlerinin faturalı hatlarında geçerlidir. Operatörler tarafından hizmet bedeli alınmamaktadır.
Kurban Bayramı bağışlarınızla öğrencilerimize eğitim bursu verilmektedir ve kurban kesimi yapılmamaktadır.

TEV
TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Yaz BAKIMI

Yazın etkilerine maruz kalan saçların sağlıklı ve bakımlı görünmesi artık çok kolay. Head& Shoulders Limon Ferahlığı Şampuan; gelişmiş Derma & Pure formülü sayesinde kepeğe bağlı kaşıntı, kuruluk ve yağlanmayı yok ediyor. Kepeğin erken belirtilerini ortadan kaldırıyor ve yüzde yüze kadar sağlıklı saçlar sunuyor.

GİYSİLERDE İZ BIRAKMIYOR

Babe Roll On deodorant; koltuk altınız için gereken temizliği sağlıyor. Size de rahat bir gün sunuyor. Aşırı terlemeyi ve kokuyu önlemeye yardımcı olurken, tüm ciltlerin kullanımına uygun. Cildi yatıştırarak yumuşamasını sağlıyor. En güzeli de giysilerde leke izi bırakmıyor!

SAĞLIKTAN NE HABER?

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN AYLIK REÇETENİZİ ALMAYI UNUTMAYIN.

DOĞANIN GÜCÜ

SIGNAL NATURE ELEMENTS SERİSİ; AĞIZ BAKIMI İÇİN TÜM İHTİYAÇLARI KARŞILIYOR. ÜÇ FARKLI İÇERİĞİ İLE ÇÜRÜK, DİŞ ETİ BAKIMI, ANTİ PLAK ETKİSİ VE DOĞAL BEYAZLIK SAĞLIYOR. CLOVE SENSITIVE; KARANFİL YAPRAĞI YAĞI VE ARDIÇ YAĞLARI İLE HASSASİYETE KARŞI RAHATLAMA SUNUYOR.

Yeni Seri

Erikli yeni bir kategoriye adım atarak meyve aromalı maden suyu Erikli Mineral serisini sunuyor. Erikli Mineral'in limon, elma, şeftali-kayısı ve ahududu olmak üzere dört farklı lezzet seçeneği bulunuyor.

SARIMSAK ETKİSİ

FARMASİ; GELİŞTİRDİĞİ DR. C. TUNA VITALIZING SARIMSAK VE CAPIXYL SERİSİ İLE SAÇLARINIZIN CANLI VE GÜÇLÜ BİR YAPIYA KAVUŞMASI İÇİN ETKİN ÇÖZÜMLER SUNUYOR. SARIMSAK VE CAPIXYL KONSANTRE SAÇ BAKIM YAĞI, SARIMSAK YAĞININ MUCİZEVİ ETKİSİ İLE YIPRANMIŞ SAÇLARINIZI CANLI BİR GÖRÜNÜME KAVUŞTURUYOR. KOLAY DURULANABİLEN YAPISIYLA NEMLENDİREREK PARLAKLIK KAZANDIRIYOR. AĞIRLAŞTIRMADAN İDEAL BİR BAKIM SUNUYOR.

PALEO + VEGAN = PEGAN DİYETİ

Hem sebzeleri çok seviyor hem de etten vazgeçemiyorsanız Pegan olmak tam size göre...

AKLINIZIN BİR TARAFINDA zaman zaman vegan olmak olsa da ızgara tavuk ve etten nasıl vazgeçeceğinizi mi düşünüyorsunuz? O hâlde bir müjdemiz var; bu diyet tam size göre olabilir. Pegan beslenme biçimi, Pinterest aramaları ile popüler bir hâle geldi. 2017 - 2018 yılları arasında bu konuda internette yüzde 337 oranında arama yapılmış. Bu sene en çok tavsiye edilen diyetlerden biri...

PEGAN BESLENME NEDİR?

Paleo ve veganlığın birleşimi, diyebiliriz. Peki, bunun sonucunda ortaya ne çıkıyor? İşlenmemiş ve ham gıdaları yemeye odaklanarak, her iki yaşam tarzının da size sunduklarından yararlanıyorsunuz.

NE YİYEBİLİRSİNİZ?

Tercihen, sebzeler tabağınızın yüzde 75'ini oluşturmalı. Et başrolden ziyade, tabakta yan ürün olarak yer alıyor. Bu aslında oldukça kolay. Şeker ve nişasta bakımından zayıf olan yiyecekleri tercih edin. Oldukça fazla miktarda sebze yemeye özen gösterin. Fındık, tohum ve avokado gibi iyi yağ içeren yiyecekler tüketin. Diyetinizi doğru şekilde takip ettiğiniz sürece, haftada iki kere tatlı yiyebilir ve iki kadeh alkollü içecek tüketebilirsiniz.

NEYİ BIRAKMALISINIZ?

Şekerli yiyecek ve içeceklerden, işlenmiş gıdalardan, süt ve süt ürünlerinden, glütenden, fazla miktarda hayvansal proteinden, baklagillerden ve bitkisel yağlardan vazgeçmelisiniz.

PEGAN OLUNABİLİR Mİ?

Bu diyetin en temel ölçütü iyi ve sağlıklı elementleri barındırması. Örneğin; Avustralyalıların yüzde yedisinden azı sebze tüketiyor. Bu noktada onları meyve ve sebzeye odaklandıkları için suçlayamayız. Et odaklı beslenmekten ziyade, eti garnitür olarak kullanıyorlar. Aslında kırmızı et; kadınların ihtiyaç duyduğu demir. B12 vitamini bakımından zengin bir kaynak. Ancak vegan diyetler için eksik bir besin. Bu durumun uzun vadede ne kadar sağlıklı olabileceği ise merak konusu. Zira tahılları sınırlandırarak, bizi tok tutan ve bağırsak sağlığı için önemli olan liflerden mahrum kalabilirsiniz. Baklagilleri kesmek aynı zamanda bitkisel protein kaynağından da mahrum kalmanız demek. Kuruyemişlerden ve çekirdeklerden günlük kalsiyum ihtiyacınızı alabilirsiniz. Pegan'ın düşük karbonhidratlı ve kilo vermede kısa vadede etkili bir diyet olduğunu kanıtlayan bulgular mevcut. **mc**

İKİLİ ETKİ SIVI PROBİYOTİK VE LİF

BU SICAK GÜNLERDE KENDİNİZİ DAHA HAFİF VE AKTİF HİSSETMEK İÇİN YAPMANIZ GEREKEN ÇOK KOLAY. HAYATINIZA DÂHİL ETMENİZ GEREKEN İKİ ŞEY VAR; SIVI PROBİYOTİK VE LİF. DİYETİSYEN HANDE KOTANOĞLU ANLATIYOR.

Probiyotik nedir? Bir besinin probiyotik olarak nitelendirebilmesi için içinde çokça canlı bakteri bulundurması ve kolona kadar ulaşmaları gerekiyor. Bağışıklık sistemimiz için çok önemli olan bu canlılar, bizim için besinlerin sindirimini bile yapıyor. Onlar bize onca yarar sağlarken bizden istedikleri aslında önemli bir şey var: Prebiyotikler; yani lifler. Sıvı probiyotikler ise bu yararlı canlıların bazı fermantasyon işlemi sonrası sıvı formunda tüketilme hâlidir. Yaz aylarında genel sağlık durumunuzu iyileştirmeye yardımcı ve kilo vermeyi kolaylaştırıcı mucize içeceklerden bahsedecek olursak. Sıvı probiyotiklerden bazılarını Kombucha, süt kefiri, su kefiri, ev yapımı ayran ve hardaliye olarak sayabiliriz. Sıvı probiyotiklerin içine iki - üç adet buz ve istediğiniz aromayı katarak yaz için sağlık iksirinizi hazırlayabilirsiniz.

SIVI MUCİZELER

Hardaliye

Atalarımızın nesillere aktararak yürüttüğü bu geleneksel içecek; Trakya Bölgesi'nde yaygındır. Bağbozumu zamanı olan yani üzümlerin toplandığı eylül – ekim aylarında Atatürk'ün de çok sevdiği bu fermente içecek kurulmaya başlanıyor. Gerekli malzemeler; hardal tohumu, kiraz yaprağı ve olgun üzüm... Temel olarak yapımı; yıkanmış üzümlerin ezilmesi, vişne yaprağı ve kırılmış hardal tohumunun (yüzde bir – iki) fermantasyonuyla oluşuyor. Daha sonra bu karışım süzülüyor. Hardal tohumu, üzümün alkol üretimini durdurmasını sağlıyor. Yapılan çalışmalarda antioksidan aktivitesinin fenolik bileşiklere bağlı yüksek olduğu ortaya çıktı. Probiyotik etki olarak ise laktik asit bakterilerinin olduğunu söyleyebiliriz. Aroma vermesi için nane, böğürtlen ve vişne ilave edebilirsiniz.

Fermantasyon süresi; 20 - 90 gün.
Sıcaklık: 20-25 °C

Süt Kefiri
Kefir; kültür ilave edilerek üretilmiş, insan sağlığı açısından yararlı etkiler yapan, ayran benzeri fermente bir içecek... Ekşi ve ferahlatıcı tadı ile ayrana, probiyotik bakterilerin bağırsak sisteminde tutunma özelliği ile de yoğurda benziyor. Hem asetik asit hem laktik asit bakterileri içerdiğinden ortamın Ph'ını düşürerek başka bakteri türlerinin oluşumu engelliyor. Hem de bazı bakteri ve mantar türlerine karşı antimikrobiyal etki gösteriyor. Sütte bulunan laktoz oranı yüzde 75 oranında azalacağından laktoz hassasiyeti olan kişilerin de daha rahat tüketeceği bir içecek olarak karşımıza çıkıyor. Ayrıca içeriğindeki bakteriler B vitamini üretimini de artırıyor. Aroma vermesi için karışımınızın içierisine nane, dereotu, kiraz, kakao ve keçiboynuzu unu ilave edebilirsiniz.
Fermantasyon süresi; 12 - 72 saat.
Sıcaklık: 20-25°C

Su Kefiri
Günümüzde fermente besinlere, içeceklere ve hayvansal besinlerin yerine bitkisel kaynaklı besinlere insanların ilgisinin artmasıyla su kefiri kullanımı hızlı biçimde artıyor. Kefir başlangıç danesi olarak bazı bakteri ve mayaları sütün içinde çoğaltabileceğimiz gibi şeker bazlı bir sıvıda da arttırabiliriz. Sofra şekeri, şeker kamışı, sebze suyu ya da meyve suyu bakteri/ maya karışımını artırmak için seçeneklerden bazıları... Aroma vermesi için zencefil, böğürtlen, limon, nane ve biberiye ilave edebilirsiniz.
Fermentasyon süresi; 24 - 48 saat.
Sıcaklık: 20-25°C

Kombucha
Çin başta olmak üzeri Asya kıtasında 2.000 yıldan fazla zamandır kullanılan bu fermente içecek Batı ülkelerinde son zamanlarda çok popüler oldu. Genellikle şekerli siyah çay ile fermente ediliyor. Siyah çay fungus'un ihtiyacı olan nitrojeni, siyah çayda bulunan pürin türevi kafein ve teofilin bileşiklerinden sağlıyor. Ihlamur, kekik ve nane çayı ile de fermantasyon sağlanabiliyor. O zaman fermantasyon süreleri değişiyor. Genel olarak 50-100 gr/ L şeker ve daha önce fermente edilmiş yüzde 10 - 20 çay oranı ya da yeni maya ile fermente edilebiliyor. Aroma vermesi için ahududu, lavanta, çilek, limon ve kayısı ilave edebilirsiniz.
Fermantasyon süresi; 10 - 12 gün, maksimum 60 gün.
Sıcaklık: 20-28 °C

Ayran
Hepimizin özellikle yaz aylarında tüketimini artırdığımız geleneksel içecek... Özellikle ev yoğurdu ile yapıldığında faydası çok daha fazladır. Yazın sıvı ve mineral kaybı yaşadığımızı hesaba katarsak ayranın içerisine mineral suyu katıp içmek oldukça etkili bir karışım olmaz mı? Aroma vermesi için nane, salatalık ve fesleğen ilave edebilirsiniz.
Fermantasyon süresi; üç – üç buçuk saat
Sıcaklık: 30-35 °C

LİF NEDİR? NEDEN ÖNEMLİDİR?
Lif, bitkisel kaynaklarda bulunan ve ince bağırsakta sindirilemeyen bir karbonhidrat türüdür. Çözünebilen ve çözünemeyen lif olarak ikiye ayrılır. İki lif türünün de onlarca faydası vardır. Çözünemeyen lifler, bitkinin odunumsu kısmıdır. Kolay parçalanamadıkları için sindirimi zordur ya da hiç yoktur. Böylelikle kalori kaynağı değildir. Tohumlar, tam tahıllar, tahıl kepeği, bamya, bezelye şalgam gibi sebzeler, frambuaz, elma, incir, şeftali gibi meyveler çözünemeyen liften zengin besinlerdir. Çözünen lifler ise midede sünger gibi şişer ve jelimsi bir yapıya dönüşüyor. Böylelikle tokluk hissi sağlıyor. Daha sonra kalın bağırsakta bazı bakteriler tarafından parçalanıyorlar. Fazla yağları bağlayarak sindirilmeden vücuttan atılmasını sağlıyorlar. Çözünen lifler; avokado, mercimek, fasülye, şeftali, üzüm, ananas, Brüksel lahanası, ıspanak ve kabakta yüksek miktarda bulunuyor.

F49nutrition.com

DUO ETKİ DİYET LİSTESİ
Bir büyük bardak su
Bir shot bardağı su kefiri; böğürtlen ve naneli

Sabah
Bir yumurta + dereotu + yeşil biberli omlet
Yarım adet kapya biber
Bir avuç semizotu
Altı adet çiğ badem

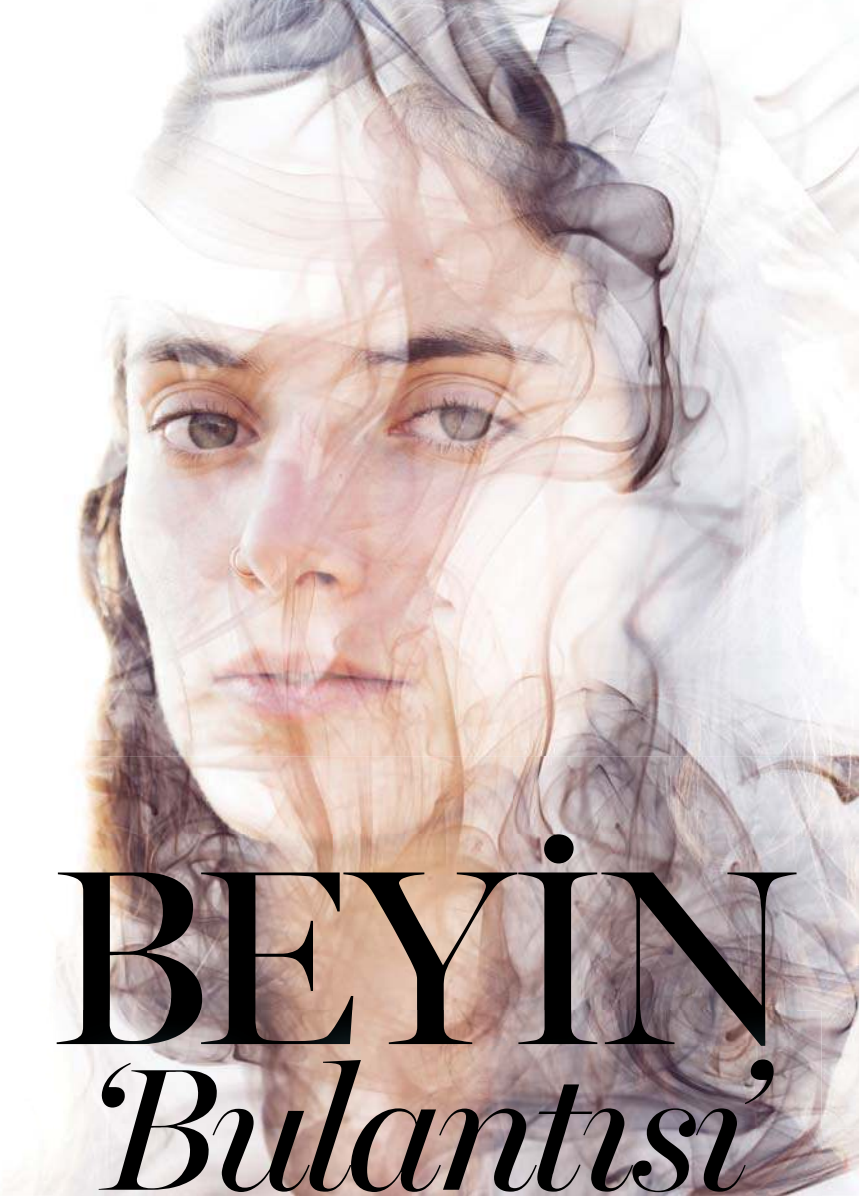
Öğle
Izgara/ haşlama/ köz (herhangi bir yöntem) patlıcan, kabak, havuç (birer adet)
Yüz gram sote az yağlı kıyma

Ara: Bir shot bardağı su kefiri; böğürtlen ve naneli
Ara: Bir adet salatalık ve yarım havuç

Akşam
Üç yemek kaşığı barbunya
Bir demet roka
Bir adet taze ceviz
Bir adet mürdüm ya da anjelik erik salatası

Ara: Bir shot bardağı su kefiri; böğürtlen ve naneli
Ara: Bir bardak papatya çayı ve günlük su

Hande Kotanoğlu



BEYİN *Bulantısı*

İSİMLERİ UNUTUYORSUNUZ, ANAHTARLARINIZI NEREYE KOYDUĞUNUZU BULAMIYORSUNUZ... BU GİBİ DURUMLAR HERKESİN BAŞINA GELEBİLİYOR. ANCAK, ZİHİN ÇALIŞTIRMA EGZERSİZLERİYLE KENDİNİZİ DAHA DİNÇ TUTMANIN YOLLARI BULUNUYOR.

YAŞLANMAYI KAÇINILMAZ kılan şeyleri fark ettiğinizde, otuzlu yaşlarınızda olabilirsiniz. Gittiğiniz barlar, oturacak yer bulana kadar dayanılamaz hâle geliyor. İçtiğiniz birkaç kadeh şarap, sabah uyandığınızda çile olabiliyor ve akşamdan kalma hissi yaratabiliyor. Ancak tüm bunların yanı sıra bizi esas bitap düşüren ve yoran şey zihin gücümüzün azalıyor olması. Bilişsel yetilerimizi kaybetmemizin yanı sıra artık eskisi kadar keskin düşünemiyor ve zihinsel olarak daha atik olamıyoruz.

Beyin sağlığı, günümüzün sıkça konuşulan konularından biri. Geçtiğimiz yıllarda biohacking yöntemi (kendinizi en iyi şekilde hissetmek için yaşam biçiminizde değişiklikler yapma süreci) anlaşılması zor bir uygulama olarak başladı. Silikon Vadisi'nde ortaya çıktı ve günümüzde yaptığımız egzersiz hareketlerine, yiyip içtiklerimize kadar ulaştı. Kahvenize yağ koymaktan, derinizin altına mikroçip yerleştirilmesine kadar tartışmaya açık bir trend hâline geldi. Bu yeni 'takıntının' perde arkasında ne var peki? 'How (Not) To Train The Brain?' kitabının yazarlarından Sheida Rabipour; "Bir toplumda yaşlı nüfusu fazlalaştıkça, hafıza kaybı konusunda endişeler de artıyor. Bununla birlikte akıl sağlığı konusunda insanlar daha bilinçli oluyor ve tedaviler de güç kazanıyor" diyor ve ekliyor; "Hepsinin yanı sıra teknolojik imkânlar da hastalıkların seyrini takip etmemiz konusunda bize yardımcı oluyor."

2016 yılında yapılan bir araştırmaya göre, İngiliz nüfusunun yüzde 18'i 65 yaş ve üzerini oluşturuyor. 2046

yılına doğru bu oranın yüzde 25 olacağı tahmin ediliyor. Sağlıklı bir beyin; uzun ömürlü olmanın ve bilişsel hastalıklardan (Demans, Alzheimer gibi) olabildiğince uzak durmanın anahtarını oluşturuyor.

İyi haber ise, beynimizin yeni koşullara kolayca uyum sağlayabiliyor olması. Birçok insan, Demans hastalığının yaşlanmanın bir parçası olduğundan bahsetse de, sanılanın aksine durum öyle değil. Beynimiz, her yaşta değişebiliyor.

Alzheimer'a sebep olabilecek her bir durum; yüzde 30 oranında yeni risk faktörü olarak nitelendiriliyor. Düşük derecede yapılan fiziksel aktiviteler, gelişmemiş öğrenme becerisi, orta yaş obezitesi, Tip 2 diyabeti, sigara içmek, orta yaşta yüksek tansiyona sahip olmak ve depresyon... Bunların hepsi ileride Alzheimer'a sebep olabilecek durumlar. Beynimiz 30'lu yaşlarda öğrenme bakımından körelmeye başlasa da yaşlanmasını yavaşlatmak mümkün.

Aslında konu beyin olunca, boyutun önemi de ortaya çıkıyor. 'Boyutun ne alakası var?' diyebilirsiniz. Ancak ne kadar beyin hücreniz varsa, onları kaybetmek de bir o kadar zordur. Uzmanlar, zihinsel körelmenin yaşa bağlı olarak çözümü olmadığını düşünüyordu. Ancak beyin boyutunun büyütülebileceğini keşfettiler ve yeni nöronlar oluşturarak bu bağlantıları artık sağlamlaştırabilmeyi hedefliyorlar. İşte, zihninizi daha dinç tutabileceğiniz birkaç pratik adım...

Günde Beş Porsiyon Tüketin

Rio de Janeiro Federal Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre egzersiz yaptığımızda salgılanan hormonun çok kuvvetli olduğu ve Demans'ı geri çevirmeye yettiği görülmüş. Buna Akdeniz Diyeti'ni de ekleyebilirsiniz. Renkli taze meyveler ve sebzeler; baklagil, fıstık gibi bitki temelli besinlerin yanı sıra tereyağı, zeytinyağı ve kanola yağı gibi sağlıklı yağlar bulunuyor. Haftada en az iki kez balık ve kümes hayvanları tüketiliyor. Bu diyetin düzgün işleyebilmesi için, beynimiz ve sinir sistemimiz, yeterli miktarda protein bakımından zengin yiyecekler sayesinde aminoasit üretiyor. Bu çiğ yiyeceklerin nörotransmitter'lar (Nöronlar arasında veya bir nöron ile başka bir tür hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallar) oluşturmaya ihtiyacı vardır. Dopamin, noradrenalin, serotonin; dikkat, öğrenme ve hafıza bakımından bilişsel işleyiş konusunda kilit rol oynuyor. Antioksidan bakımından zengin meyve, sebzeler (narenciye, çilek, brokoli, havuç, ıspanak, hatta yer fıstığı) beyine E vitamini sağlıyor. Bu da nöronları hasardan koruyor.

Doğal Yağlar Tüketin

Beynimizin düzgün çalışabilmesi için doğal yağlara ihtiyacı vardır. Dışarıda tükettiğimiz besinlerdeki trans yağlar; hücresel hasara sebep olabildiği gibi, hafızayı ve beynin işlevini de kötü yönde etkileyebiliyor.

Sosyalleşin ve Düzenli Uykunuzu Alın

Kalbiniz için iyi olan, beyniniz için de iyidir. Beyniniz için en iyi olan şey ise uyumak. Her akşam düzenli uyku; dikkat, hafıza, öğrenme yeterliliği, karar verme ve risk alma konusunda sorunlar yaşayabilirsiniz.

Kafeini Kesin

Kahvenin faydaları hâlâ tartışılıyor. Beyinde adenozin adı verilen bir kimyasal madde bulunuyor. Bu madde bizim ne zaman uyumamız gerektiğini hatırlatıyor. Kahvenin size enerji verdiğini düşünebilirsiniz. Ancak aslında adenozin salınımını engelliyor.

Zihin Egzersizi Yapın

Günlük egzersizinizi yapmak için bir sürü uygulama bulunuyor. Puzzle gibi uygulamaları kendinize 'challenge' olarak görüyorsanız, yapmaktan vazgeçmeyin. Fiziksel aktivitelerin yanı sıra, dil ya da bir enstrüman öğrenmek zihninizi dinç tutar. Günlük zihin zorlayıcı oyunlar bile fark yaratabilir.

FAYDALI TELEFON UYGULAMALARI

Left vs Right

Teorik olarak beynimizin ya sağ lobunu ya da sol lobunu kullanıyoruz. Bu uygulamada yer alan altı farklı düşünce biçimi sayesinde yeteneklerinizi yeniden keşfedeceksiniz.

Eidetic

Bu uygulama, aralıklı tekrarlama, öğrenme yöntemini kullanarak hafıza geliştirmeye odaklanıyor. Önceden öğrenilen malzemenin artan aralıklarla müteakip şekilde tekrar görülmesi ve psikolojik ara verme etkisinden faydalanılması üzerine kurulu bir uygulamadır. Annesinin bile doğum gününün ne zaman olduğunu karıştıranlar için harika bir uygulama.

Lumosity

95 milyon üyesi ile Lumosity, beyin egzersizi konusunda en iyi uygulamalardan biri. Genel olarak dikkat gücünüzü artırmaya hedeflenerek, zihninizi zorluyor.

Mensa Brain Training

Beyniniz için günlük egzersizleri bu uygulama ile bulacaksınız. Gerçek IQ seviyelerine göre uyarlanan bu uygulama, kendi zayıf noktalarınıza odaklanmanız için yaratılmış.

Cognifit

Bu uygulamada nöropsikolojik değerlendirme testleri ve bilişsel uyarım programları bulunuyor. Beyni değerlendirmek ve eğitmek için online oyunlar sunuyor.

Fit Brains

Bu uygulama ile hafızanız ve farkındalığınız gelişiyor. Cevap verme ve problem çözme konusunda daha hızlı tepki vermenizi sağlıyor.

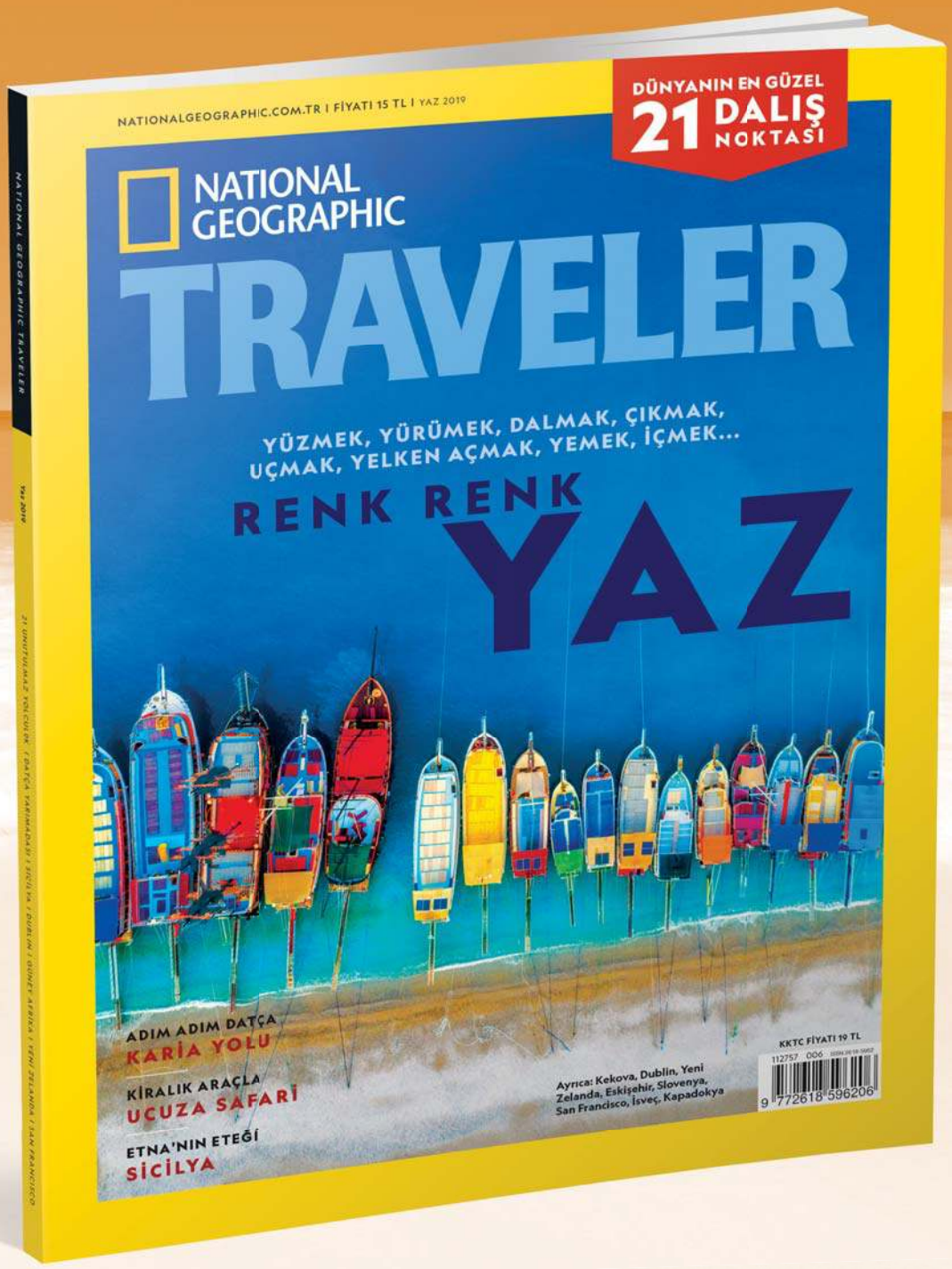
Personal Zen

20 yıllık klinik nörolojik araştırmalardan yola çıkarak hazırlanmış bu uygulamanın stresi azalttığı biliniyor. 25 dakikada stresten kaçmak için daha iyi ne olabilir ki? Haftada birkaç kez yalnızca beş, on dakika oynamanız yeterli. mc

BAYİLERDE

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER'A

YAZ GELDİ



KİMSE BU DÜNYAYI BİZDEN DAHA İYİ TANIMIYOR.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

nationalgeographic.com.tr
facebook.com/NatGeoMagazineTurkiye
twitter.com/NatGeoMagTR
instagram.com/NatGeoMagazineTurkiye

Deluxe

AKDENİZ *Güneşi*

BU AY AKDENİZ'İN BÜYÜLEYİCİ ÜLKESİ MALTA'NIN ŞAHANE PLAJLARI VE TARİHİ YAPILARINI KEŞFEDİYORUZ. ARDINDAN ŞEHRE DÖNÜP YAZLIK MEKÂNLARIN PEŞİNE DÜŞÜYORUZ.

Masallar Ülkesi: MALTA

MALTA, COMINO VE GOZO ADALARINDAN OLUŞAN AKDENİZ'İN en güzel ülkesindeyiz. TARİHİ YAPILARINA ***turkuaz plajlarına ve yeme içme mekânlarına*** GİTMEYE NE DERSİNİZ? *MELİDA OHANOĞLU*

GOZO ADASI

Malta'nın en sakin ve doğa ile iç içe olan adalarından biri. Game of Thrones'a da sahne olmasıyla son yıllarda fazlasıyla popüler. Cirkewwa Limanı'ndan feribot ile adaya ulaştığınızda sizi balıkçıların bulunduğu şirin bir liman karşılıyor. Tarihi eserlerin yanı sıra buradaki Azure Window, Dwejra Koyu ve Rocher de Champignon Koyu da görülmeye değer. Adanın kendine has peyniri Gbejniet'i, ünlü tatlıları Helwa tat-Tork, Imqaret ve Figolli'yi denemeden adadan dönmeyin.

VALLETTA

Valletta, Malta'nın tarih kokan şehri. Avrupa'nın en otantik başkentlerinden biri olan şehirde Barok mimarisinin en ihtişamlı örneklerini görmeniz mümkün. Valletta'da Ulusal Arkeoloji Müzesi, Hagar Qim Tapınağı, yeraltı yapısı Hal Saflieni Hypogeum, Lascaris Savaş Odaları ve St. John's Co-Cathedral gezi listenizde olması gereken yerlerden sadece birkaçı. Alışveriş için de Republic ve Merchants caddelerini gezebilirsiniz.

BLUE LAGOON

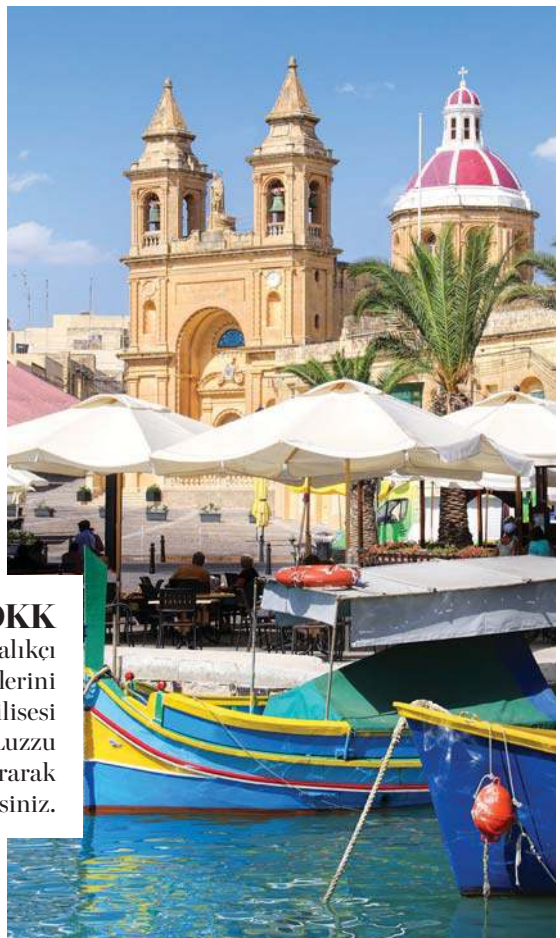
Turkuvaz rengi ve kristal berrak suyu ile Blue Lagoon âdeta bir cennet! Comino Adası'nda yer alan Blue Lagoon, bölgenin en güzel ve popüler yeri. Buraya Malta'dan Marfa ve Cirkewwa limanlarından kalkan tekneler ile ulaşabilirsiniz. Denizin ve doğanın tadını çıkarabileceğiniz adada şnorkelli yüzme, dalış, rüzgâr sörfü gibi su sporlarını deneyimleyebilirsiniz. Blue Lagoon'un deniz altı dünyasını keşfetmeden adadan dönmeyin.

MDINA

Barok ve Orta Çag mimarisinin hâkim olduğu şehir araç giremeyecek kadar dar sokaklara sahip olduğu için 'Sessiz Şehir' olarak biliniyor. St. Pauls Katedrali, Mdina Hendek Bahçesi, Palazzo Falson ve Katedral Müzesi gezilecekler listenizde olmalı. Soppa tal - armla, pulpetti, tarja froga ve kalamar dolması dorado; Akdeniz mutfağının hâkim olduğu şehirin en ünlü yemeklerinden. Bu leziz tatları şehrin en popüler restoranları Bacchus ve The Medina'da deneyimleyebilirsiniz. Ayrıca hediye alışverişleriniz için Mdina Glass Shop'a uğramayı unutmayın.

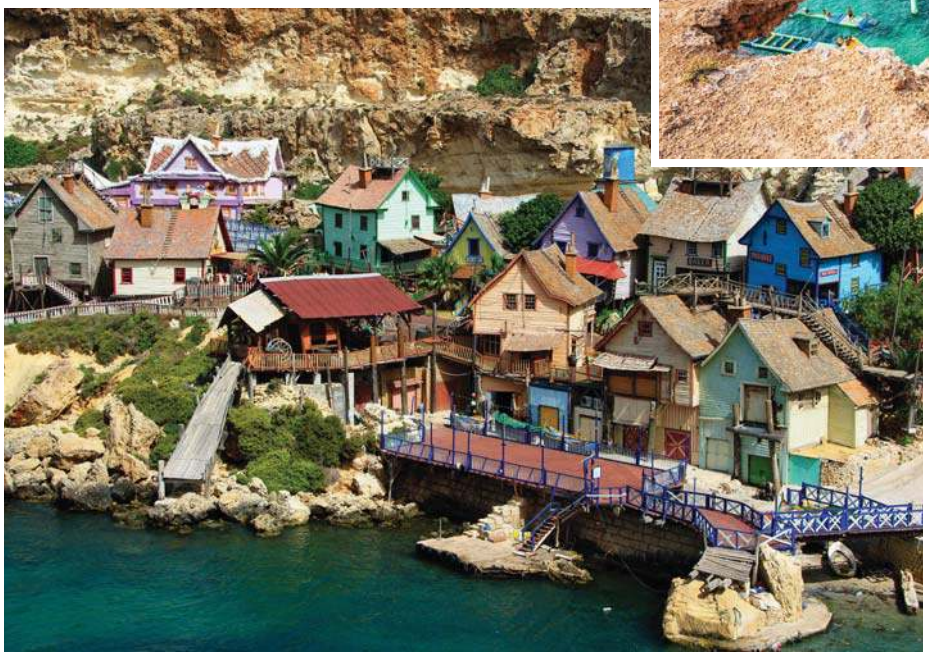
GOLDEN BAY BEACH

Golden Bay Beach, Malta'nın en popüler plajlarından biri. Denizin ve güneşin tadını çıkarmak isterseniz burası en doğru tercihlerden. Radisson Blu Resort & SPA, plaja yakın bir yerde konaklamak isteyenlere tavsiyemiz. Buraya gelmişken eğer zamanınız varsa Ta'Hagrat Tapınakları'nı ve deniz kenarındaki Ghar Lapsi Koyu'nu ziyaret edebilirsiniz. Hemen yanında yer alan Ghajn Tuffieha Beach de bölgenin en iyilerinden.



MARSAXLOKK

Marsaxlokk, Luzzu adı verilen rengârenk kayıkları ile meşhur geleneksel bir balıkçı kasabası. Marsaxlokk balık pazarı ise kasabanın taze balık ve deniz ürünlerini bulabileceğiniz en popüler yeri. Ayrıca burada bulunan Marsaxlokk Parish Kilisesi çekici atmosferiyle görülmeye değer yapılardan. Gezinizin ardından Luzzu teknelerini görebileceğiniz kıyı hattı boyunca uzanan balıkçılardan birine oturarak Akdeniz'den tutulan lezzetli balıkların tadına bakabilirsiniz.



POPEYE VILLAGE

Popeye Village'a aynı zamanda 'Temel Reis'in Köyü' de deniliyor. 1980 yılında çekilen ve başrolünde Robin Williams'ın oynadığı Temel Reis filmi için bir set olarak inşa edilmiş. Ardından eğlence parkı olarak hizmet vermeye başlamış. Köye geldiğinizde sizi Temel Reis, Safinaz ve Kabasakal kılığındaki animatörler karşılıyor. Burada filmin ana karakterlerinin evlerini gezebilir, denize girebilir ve güneşlenebilirsiniz. Gezinizi tamamladıktan sonra Temel Reis Köyü'nün restoranında keyifli bir yemek de seçenekleriniz arasında. Ayrıca Popeye Village düğün, doğum günü gibi çeşitli organizasyonlar için tamamıyla kiralanabiliyor.

PACEVILLE

St. Julian's'ta yer alan semt, Malta gece hayatının merkezi. Paceville'de Malta'nın en büyük sinema ve bowling salonu, Bay Street Alışveriş Merkezi, St. George Koyu, birçok restoran ve bar bulabilirsiniz. The Native ve Havana Club buranın en popüler adreslerinden. Havana Club, bölgedeki en büyük ve en kalabalık gece kulüplerinden biri. Caz müziğinden hoşlanıyorsanız Smooth Jazz'ı da deneyimleyebilirsiniz. Eğlence mekânları kadar öğle ve akşam yemekleri için de oldukça popüler olan bölgede; Bar Celona Lounge'da hafif müzikler eşliğinde keyifli bir akşam yemeği yiyebilirsiniz.

ST. PETER'S POOL

Burası Marsaxlokk'da yüzmek için en güzel yerlerden biri. Ülkedeki diğer plajların aksine burada kumsaldan değil, kayalıklardan denize giriliyor. Adrenalin sevenlerin favori yeri olan St. Peter's Pool'da dört-beş metre yüksekliğindeki kayalıktan denize atlamak mümkün. Hem suyun altında hem de suyun üzerinde eşsiz manzaranın tadını çıkarırken, sakin doğasında dinlenebilirsiniz.

COUNTRY TERRACE

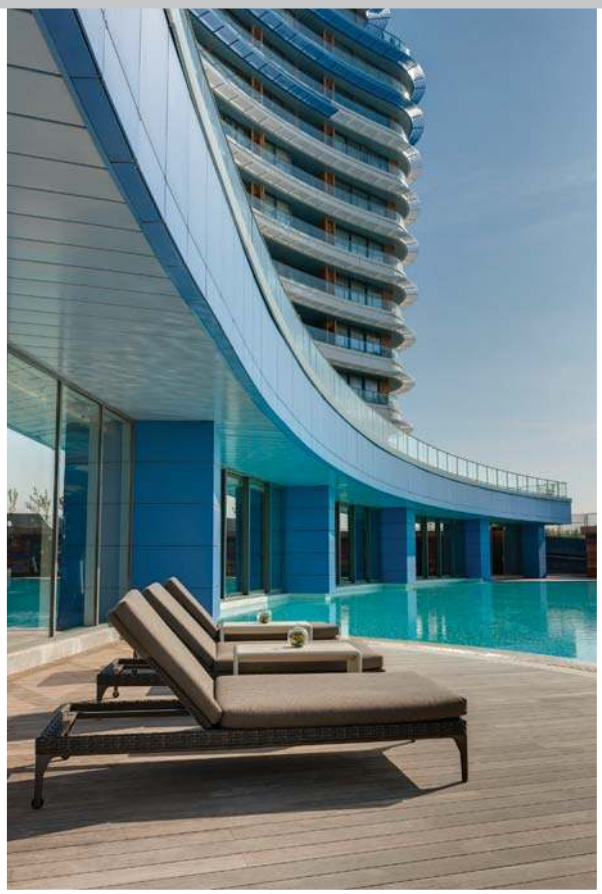
Country Terrace, Gozo'nun en iyi ve popüler restoranlarından biri. Adanın eşsiz manzarasına karşı leziz bir yemek için burayı listenize ekleyin. Mevsimsel olarak değişen menüsünde balık ve et çeşitlerinin yanı sıra vejetaryen, vegan ve glütensiz seçenekler de bulmak mümkün. Gozo zeytinyağı ile tatlandırılan ton balığı tartarı ile çeşitli soslar ve hardalla servis edilen Yeni Zelanda bifteği buranın favorileri arasında. Restoranda yer bulmak çok zor olduğu için gitmeden birkaç gün önce rezervasyon yaptırmanızı tavsiye ediyoruz.

CRYSTAL PALACE

Malta'nın en popüler ve kendine has lezzeti pastizzi'lerin en iyisini Crystal Palace'da yiyebilirsiniz. Görüntüsü poğaçayı andıran pastizzi'lerin bezelyeli, ançüezli, keçi peynirli ve tavuklu gibi farklı çeşitleri bulunuyor. Sphinx, Roger's Bakery, Ta' Sidor ve Maxims; pastizzi yiyebileceğiniz diğer adreslerden.

DINNER IN THE SKY MALTA

Bu yıl en iyi restoran ödülü alan mekân misafirlerine sıra dışı bir deneyim yaşatıyor. Adanın tam 40 metre tepesinde, gökyüzünde bir yemek deneyimi sunan restoranın konsepti dünyada 50 farklı ülkede daha yapılıyor. 22 kişilik kapasiteye sahip olduğu için önceden rezervasyon yaptırmanız gerektiğini de hatırlatalım. Başlangıçlardan meagre ceviche ve guacamole, ana yemeklerde ise duck leg confit, sea bass double tempo ve black angus short beef ribs favoriler arasında.



ŞEHRİN İÇİNDE KAÇAMAK

MARMARA DENİZİ'NE SIFIR NOKTASINDA MUHTEŞEM MANZARASIYLA RADISSON BLU HOTEL İSTANBUL OTTOMARE, ŞEHRİN İÇİNDE RESORT RAHATLIĞI YAŞATIYOR.

Radisson Blu Hotel Istanbul Ottomare deniz ve havuzun mavisinde, yemyeşil doğasıyla misafirlerine eşsiz bir deneyim yaşatıyor. Burası havuzun serin sularında keyif yapmanın yanı sıra tüm odalarından denize açılan büyülü manzarasıyla İstanbul'un en çok tercih edilen otellerinden biri. Otelde 47 standart oda, 61 premium oda, 24 süit oda ve bir adet kral dairesi olmak üzere toplamda 133 adet oda bulunuyor. Dekorasyonunda şıklığın ve trendlerin öne çıktığı odalarda misafirlerin konforu ve ihtiyaçları da göz önünde bulunduruluyor. Öyle ki otelin tüm odalarında ütü ve ütü masası, tartı, kahve ve çay seti, üst düzey odalarda espresso makinesi gibi modern ek hizmetler de yer alıyor. Aynı zamanda Marmara Denizi'nin ışıltılı ve nefes kesen manzarası da sunuluyor. Konaklamanız boyunca ücretsiz hızlı internetin keyfini çıkarırken, eşsiz deniz manzarasına karşı kahvenizi yudumlayabilirsiniz. Taze ve yerli ürünlerle Türk mutfağına eşsiz bir yorum getiren oteldeki Pavlo Restoran & Teras'da, Marmara Denizi'nin muhteşem manzarasıyla kendinizi şımartabilirsiniz. Stil sahibi ve modern dizaynıyla öne çıkan restorandaki açık mutfakta leziz yemeklerin yapılışını izlemeniz de mümkün. Dilerseniz havuz başındaki palmiyeler eşliğinde şehrin stresinden uzakta bir akşam yemeğinin keyfini de çıkarabilirsiniz. Şehrin merkezinde ve toplu taşıma araçları ile kısa sürede ulaşabileceğiniz Radisson Blu Hotel İstanbul Ottomare etkinlik ve toplantılar için de muhteşem fırsatlar sunuyor. En son teknolojiyle donatılan ve tamamı gün ışığı alan dört toplantı salonunda toplamda yüz konuk ağırlayabilirsiniz. Odalardaki son model ekipmanlar ve ücretsiz yüksek hızda internet toplantılarınızı kolaylaştırıyor. Ayrıca otelin deneyimli mutfak ekibinin hazırladığı yemek ve kahve molalarıyla toplantılarınızı daha verimli hâle getirmeniz de mümkün. Kendinizi şımartmak isterseniz otelin lüks SPA'sı ve tam donanımlı fitness merkezi de mükemmel bir adres. Bay ve bayanlar için ayrı ıslak alanlarının bulunduğu geniş SPA'da açık ve kapalı havuz, fitness merkezi, özel egzersiz stüdyosu, hamam, buhar banyosu, sauna, jakuzi ve bakım odaları bulunuyor. Tüm bunların yanı sıra özel olarak kiralanabilen VIP SPA ve süitte size özel hizmetlerden yararlanabilirsiniz.

KARSKİ ET LOKANTASI

Mandalina ve hünnap ağaçlarının içinde yer alan Karski Et Lokantası hem lezzetleri hem de huzurlu ortamıyla dikkat çekiyor. Menüsü ile iddialı olan mekân, sıcak başlangıçlarında mini içli köfte, kuru patlıcan dolması ve yaprak ızgara ciğer ile kendine özgü lezzetler sunuyor. Tereyağında kuzu böbrek dilimleri, koç yumurtası ve tereyağında işkembe sote, sakatat severlerin favorilerinden. Cumartesi günleri canlı müziği yanı sıra ve her gün kahvaltıda keman, piyano ve mandolin dinletisi de oluyor.
Adres: Yalıkavak Mah, Kayacık Sok, No: 12, Yalıkavak, Bodrum/ Muğla Tel: 532 571 63 43

NOOP BREAKFAST & PANCAKE

Noop, sabah kahvaltısından sağlıklı atıştırmalıklara, öğle yemeklerinden bowl'lara ve akşam yemeklerine uzanan menüsüyle birbirinden lezzetli seçenekler sunuyor. Menemen, eggs benedict, pancake, çılbır, pişi, scrambled eggs gibi lezzetler ile güne enerjik bir başlangıç yapabilirsiniz. Ayrıca orman meyveli, çilekli ve muzlu müsli gibi alternatifleriyle de sağlıklı seçenekler sunuyor. Menüde yer alan burger ve salata çeşitleri de mutlaka denenmesi gerekenler arasında yer alıyor.
Adres: Kuzguncuk Mahallesi, Bereketli Sokak, No: 8, Kuzguncuk/ İstanbul Tel: 535 216 27 98

HOTSPOT

Bu yaz yeni olan her ne varsa...

YAZIN TADINI DOYASIYA ÇIKARMAK İÇİN ŞEHRİN VE TATİL BELDELERİNİN POPÜLER MEKÂNLARINI KEŞFE ÇIKTIK!

WESTPORT PUB

Dünya mutfağından zengin seçenekler sunan mekânda mac and cheese, fish and chips ve westport burger favoriler arasında. İçecek menüsünde ise Tayland, Japonya, Kanada, İskoçya, Hindistan, İrlanda'ya has ödüllü lezzetler yer alıyor.
Adres: Fenerbahçe, Fener Kalamış Cad, No: 38/ 2, Kadıköy/ İstanbul Tel: 216 400 00 80

HEMERA BEACH RESTAURANT

Reges, a Luxury Collection Resort & SPA, Çeşme, Hemera Beach Restaurant'da keyifli bir gastronomi deneyimi sunuyor. Mekân, Asya Pasifik mutfağının zengin tatları ve Ege üzümlerinden yapılan özel şaraplarıyla beğeni topluyor.
Adres: Boyalık Mah, 3198 Sok, No: 5/ 2, Çeşme/ İzmir Tel: 232 292 00 00

1741 LOKANTA

1741 Lokanta, Cağaloğlu Hamamı'nın 300 yıllık tarihi atmosferinde misafirlerini büyülü bir yolculuğa çıkarıyor. Cağaloğlu'nun görkemli kubbelerinin yanı başında yerini alan 1741'de, farklı yörelerin geleneksel Türk mutfağını deneyimleyebilirsiniz. Menüde meze ve zeytinyağlıların yanı sıra ahtapot ızgara, badem tarator ve tiritli kebap yıldız lezzetlerden. Tatlılarda ise fırın sütlacın lavantayla birleşmiş hâli yemeğinizi keyifle noktalıyor. Adını Osmanlı kültüründen alan özel kokteyller de denemeye değer.

Adres: Prof. Kazım İsmail Gürkan Cad, No: 34, Fatih/ İstanbul Tel: 533 145 17 41

RUSTYFORK

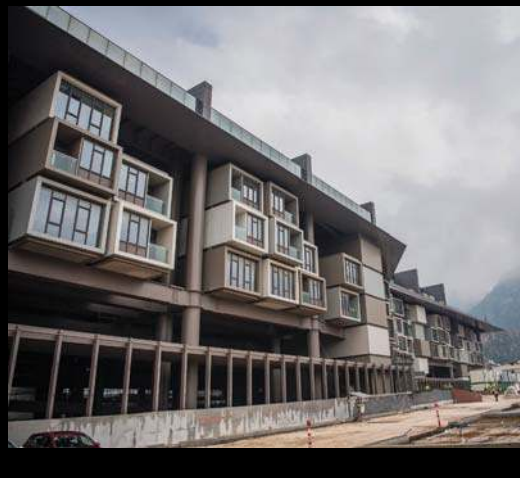
Rustyfork, Amerikan mutfağı odaklı menüsüyle beğeni topluyor. Başlangıçlardan aioli ve bourbon bbq sos eşliğinde cajun baharatlarla panelenmiş karides southern fried shrimp favorilerden. Ana yemeklerden ise aromatik tereyağıyla lezzetlendirilmiş dry-aged dana pirzola cowboy steak ve milföy kaplı, kremalı sotelenmiş tavuk ve sebze chicken pot pie denenmesi gerekenlerden.

Adres: Nispetiye Caddesi, No: 64, Etiler/ İstanbul Tel: 212 263 10 21

THE MUSEUM HOTEL ANTAKYA

Medeniyetler şehri Antakya'da, dünyanın ilk müze oteli The Museum Hotel Antakya kapılarını açtı. Otel, beş farklı katmanda, 13 ayrı medeniyete ait 30 bine yakın eser ile bir zaman tüneline dönüşüyor. Dünyanın en büyük tek parça mozaiği, Eros heykelciği, metal objeler, mimari parçalar ve pişmiş toprak eserler, otelin inşaat çalışmaları sırasında ortaya çıkanlardan sadece birkaçı. 200 odaya sahip otelin içinde lokal ve dünya lezzetlerinden esinlenerek oluşturulan farklı konseptlerde beş restoran bulunuyor. Aynı zamanda davet ve düğünler için balo salonu, SPA merkezi ve çeşitli etkinlik alanları da yer alıyor.

Adres: Harapparası, St. Pierre Mevkii, Hacılar Sok, No: 26/ 1, Antakya/ Hatay Tel: 326 225 10 20



MOON BEACH HOTEL

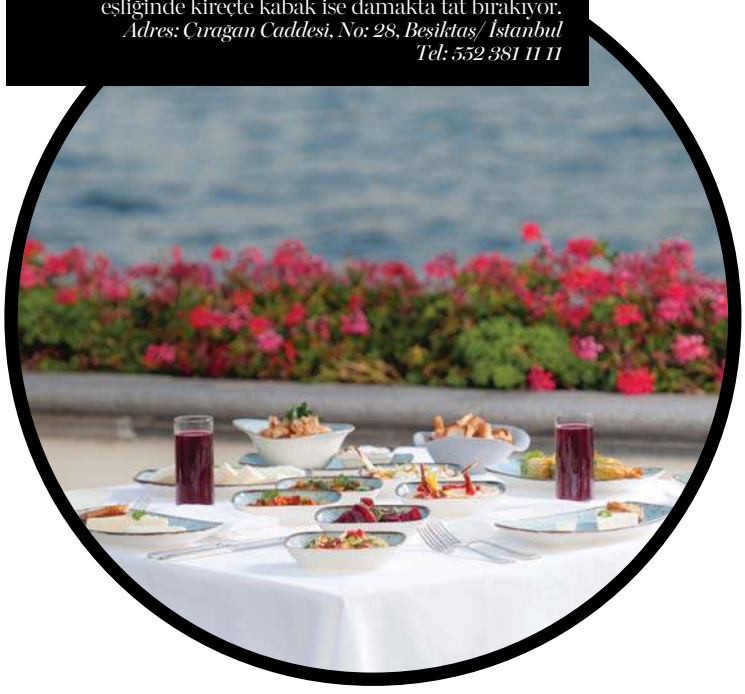
Moon Beach Hotel 120 kişilik konaklama imkânı ve 300–400 kişilik plajıyla misafirlerini ağırlıyor. Otel, Bodrum'da doğanın ortasında kendine ait plajıyla yaz tatilleri, düğün ve davetler için ideal bir konumda. Yalıkavak'a on dakika, Türkbükü'ne 15 dakika mesafede olmasıyla da tercih edilen yerlerden. Dekorasyonunda ise Santorini, Porto Cervo, Sardunya ve Mikonos gibi popüler Akdeniz bölgelerinden esinlenen bir çizgiye sahip. Beyaz tüllerle çevrili yataklar, yatakların üzerindeki geniş aynalar ve şeffaf camlarla kaplı duşlar, misafirlere romantik bir atmosfer sunuyor.
Adres: Dirmil Mah, Sendogan Cad, No: 43, Gökçebel, Yalıkavak, Bodrum/ Mugla
Tel: 252 387 73 80

IST TOO

Shangri-La Bosphorus İstanbul, sınırsız suşi menüsü ile şehre Uzak Doğu esintileri getiriyor. Otel bünyesinde yer alan Ist Too, taptaze ürünleriyle köklü Japon mutfağının suşilerini lezzet tutkunları ile buluşturuyor. Menüsünde sunduğu birbirinden farklı suşi çeşitleri, edamame, miso çorbası gibi alternatiflerle; her gün suşi severlere âdeta lezzet şöleni yaşatıyor. Ist Too, Uzak Doğu mutfağının müdavimlerini bekliyor.
Adres: Sinanpaşa, Hayrettin İskelesi Sok, No: 1, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 212 275 88 88

ANASON

Four Seasons Hotel Bosphorus'un havuz başında kapılarını açan Anason, yaratıcı mezeleri, mevsime özgü balık çeşitleri, et ve tatlılarıyla lezzet şöleni yaşatıyor. Tereyağlı sarımsaklı karides, ızgara ahtapot, deniz levrek fileto ve dana madalyon imza lezzetlerden. Ceviz eşliğinde kireçte kabak ise damakta tat bırakıyor.
Adres: Çırağan Caddesi, No: 28, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 332 381 11 11



RİNGA

Oligark'ta kapılarını açan Ringa Seafood, lezzetli deniz ürünlerini Kuruçeşme'nin muhteşem manzarası ile buluşturuyor. Tütsülenmiş uskumru, denizci pazı sarma ve balık tarama mezelerde öne çıkan tatlardan. Baklava hamurunda deniz mahsüllü börek ise bir hâyli iddialı. Deniz ürünlü tartardan çiğ balığa, deniz mahsüllü makarnadan tatlılara menüsü son derece zengin.

Adres: Kuruçeşme Mah, Muallim Naci Cad, No: 58, Beşiktaş/ İstanbul Tel: 532 066 03 03

RAUM

Gündüzleri lezzetli yemekleri ve kahveleri ile adından söz ettiren Raum, akşama doğru bara dönüşüyor. Birbirinden özel karışımlarıyla hazırlanan kokteyller ile birlikte atıştırmalıklarıyla da beğeni topluyor. Klasik kokteyllerin yanı sıra Raum'a özgü menüsünde red line, cevriye ve palom öne çıkıyor. Mevsime uygun meyvelerle hazırlanan kokteyller eşliğinde başlayan eğlenceli gece, geç saatlere kadar sürüyor.

Adres: Visnezade Mahallesi, Şair Nedim Cad, No: 29, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 545 633 64 46

THE 47 MUSIC & DRINKS

Çırağan Palace Kempinski, İstanbul Boğazı'nın yanı başında açtığı yeni mekânı The 47 ile şehre yepyeni bir soluk getiriyor. Açık havada tarz sahibi dekorasyonu, iddialı kokteylleri ve samimi ortamı ile dikkat çeken mekân, Boğaz'a karşı keyifli vakit geçirmek isteyenlerin yeni buluşma noktası olmaya aday. 47 farklı botanikten yapılmış kokteyller ve onlara eşlik eden leziz atıştırmalıklarıyla Boğaz'a karşı gün batımının tadını çıkarmaya davetlisiniz.

Adres: Çırağan Cad, No: 32, Beşiktaş/ İstanbul
Tel: 212 236 73 33

LOKANTA FERİYE

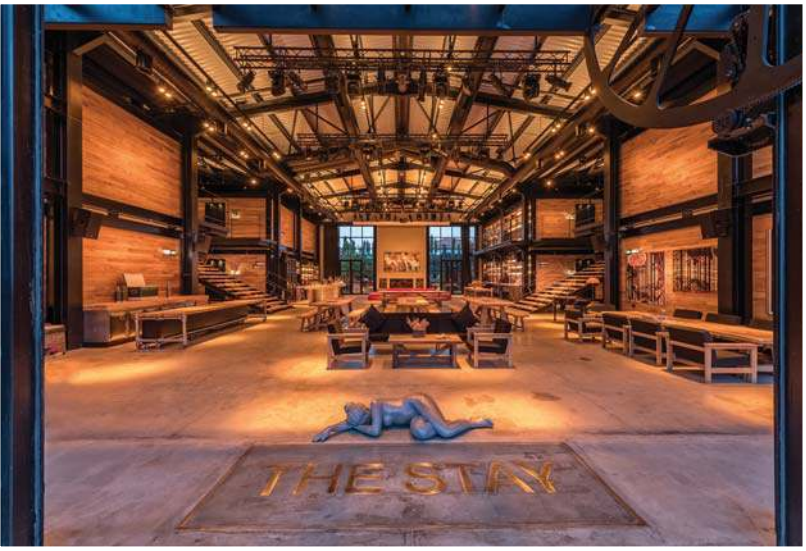
Denize sıfır konumuyla Boğaziçi'nin kalbinde yer alan Lokanta Feriye, yaza özel renkli menüsüyle misafirlerini bekliyor. Yeni menüsü; karidesli, midyeli, süt mısırlı pilav gibi deniz ürünlü lezzetlerden, 12 saat pişmiş dana kaburga gibi etli seçeneklere oldukça zengin. Ayrıca her tabağı; şeftaliden çileğe, balıktan bonfileye farklı malzemelerle hazırlayıp hem göze hem damağa hitap ediyor. Kekik marineli keşkül, acıbadem kurabiyeli mozaik gibi tatlı seçenekleri de damakta tat bırakıyor.

Adres: Çırağan Cad, No: 44, Ortaköy/ İstanbul
Tel: 212 227 22 16

GURME LEZZETLER

Titanic Mardan Palace'da yer alan ana ve sekiz alakart restoranın lezzet dolu mutfağı; uluslararası ve ödüllü şeflere emanet. Yöresel tekniklerle hazırlanan ve farklı bölgelerin tatlarından oluşan menüler ile lezzet şölenine davetlisiniz.

ULUSLARARASI VE ÖDÜLLÜ şeflere emanet olan Titanic Mardan Palace'ın restoranlarında gurme bir yolculuğa çıkmaya ne dersiniz? Çeşitlilikten ziyade lezzetin öne çıkarıldığı menüler, âdeta damakta tat bırakıyor. Birbirinden farklı mutfağı bir arada bulabileceğiniz menülerini bu kadar lezzetli kılan nokta ise kesinlikle hazır ürünler kullanmamaları. Tüm restoranlarda; özel üretimleri olan ya da özel reçete vererek yaptırdıkları malzemeler tercih ediliyor. Mesela hazır bulyonlar ile suni bir tat vermek yerine; kemik veya tavuk suyunu kendileri hazırlıyor. Benzer şekilde tarhanaları ve reçelleri de özel olarak hazırlatıyorlar. Otel, aynı zamanda sunumlarında da israfı önleyen bir sistem uyguluyor. Öyle ki, ana restoranın açık büfesinde tepsilere yığılmış ürünler görmeniz imkânsız. Burada tüketime göre yemekler, azar azar sergileniyor ve bittiği zaman aynı tazelikte tekrar servis ediliyor. Tüm lezzetler bölgeye özgü teknikler ile pişiriliyor. Dilerseniz yedi gün 24 saat açık olan restoranında, tamamen organik ürünlerden oluşan yemekleri de tercih edebilirsiniz. Özel diyet uygulayan, glüten toleransı olan, vejetaryan veya vegan misafirler için de menülerde çeşitli seçeneklere yer veriliyor. Özel beslenme programınızı ya da vejetaryan veya vegan olduğunuzu otel yönetimine iletmeniz yeterli. Böylece tamamen size özel menüler de hazırlayabiliyorlar. Titanic Mardan Palace'daki ana restoran, et ve dönerde oldukça iddialı. Özellikle pideleri çok ünlü. Ayrıca mevsime göre değişiklik gösteren dondurmaları ve ev yapımı çikolataları da öne çıkan lezzetler arasında. Titanic Mardan Palace'da birbirinden zengin dünya mutfaklarıyla da gurme bir yolculuk yaşamanız mümkün. Mesela Greek Fish Restoran'da Yunan yemeklerini, Pascarella'da ise İtalyan mutfağını deneyimleyebilirsiniz. Daha farklı lezzet arayışında olursanız bir gününüzü de Hint restoranı Silk Road'a ayırabilirsiniz. Uzak Doğu mutfağı müdavimlerini ise Asian Tepanyaki Restoran bekliyor. Etin ön plana çıktığı Beef Grill Club ve Hasır Restoran, akvaryumun içinde yemek yeme fırsatı sunan Aquamarina Sea Food Restoran da Titanic Mardan Palace'ın iddialı duraklarından. **mc**



ÖZGÜN VE SIRA DIŞI

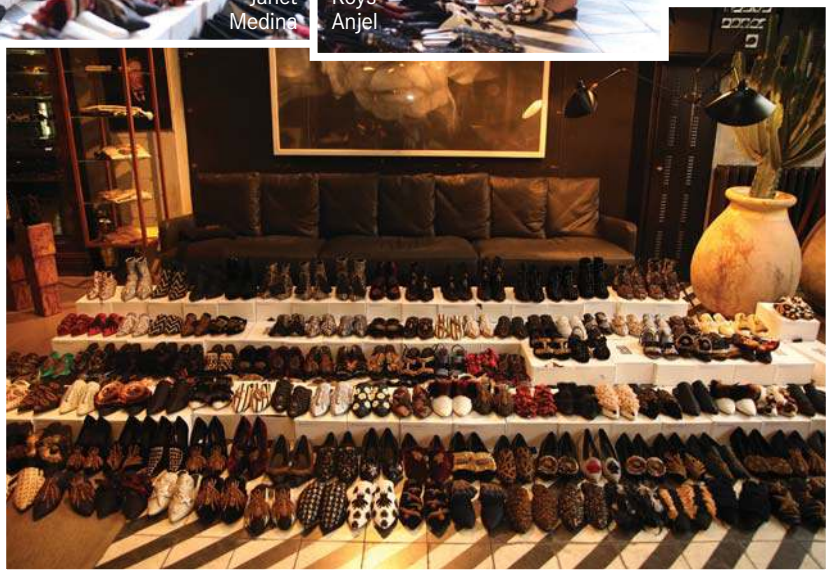
Tatilinizi sakinlik içerisinde mi geçirmek istiyorsunuz? O hâlde The Stay Warehouse Alaçatı tam da aradığınız tarzda bir otel. *NİRVANA DERYA*

EGE'NİN EN havalı kaçış noktasıyla tanışmaya ne dersiniz? Sakin, doğayla iç içe ve bol dinlenmeli bir tatil mi hayal ediyorsunuz? Çeşme'nin en merkezi bölgesinde yer alan özgün ve sıra dışı bir yapıya sahip The Stay Warehouse Alaçatı, tam da hayal ettiğiniz tatili size yaşatacak. 80'li yıllarda bir depo olarak kullanılan bu bina, Alaçatı'nın merkezinde ve buranın en sevilen mekânlarına sadece birkaç metre uzaklıkta yer alıyor. Burası, depo olarak kullanılan eski binanın alanı hiç genişletilmeden, kimliğini koruyarak otele dönüştürülmüş. Otel, yer aldığı hareketli bölgenin kalbinde bulunan huzur dolu yemyeşil bir bahçede misafirlerini karşılıyor. Zeytin ağaçları arasında tasarım ve konforun buluştuğu 24 adet odası ile konaklama deneyimi sunuyor. Bu odaların her biri aynı büyüklükte ve kutu şeklinde. Odalarda ve otelin genelinde birçok detay göze çarpıyor. Oteldeki tüm ahşap aksesuarlar Karadeniz'de yıkılmak üzere olan evlerin tahtalarının toplanmasıyla tasarlanmış. Ahşap her parça, bir tane bile ağaç kesilmeden hazırlanmış. Otel ayrıca misafirlerine; Plage Isolée Beach Club'da kendilerine ayrılmış olan özel iskelede dinlenebilme imkânı sunuyor. **mc**

Janet Medina

Roys Anjel

Tuğçe Ülkümen, Hande Tokmak, Gözde Eyibilir, Nirvana Derya



Gökçe Ateş Kantarcı, Burcu Erguvan

Sevda ve Canda Elgiz

Hande Tokmak

SANAYI313'TE ALIŞVERİŞ KEYFİ

Geçtiğimiz ay Marie Claire Genel Yayın Yönetmeni Hande Tokmak'ın ev sahipliğinde gerçekleşen Sanayi313'deki Sample Sale etkinliği yoğun ilgi gördü. Birbirinden şık ayakkabı ve çantaların yanı sıra, Sanayi313 Kitchen'ın lezzetli ikramlarıyla davetliler keyifli bir alışveriş günü geçirdi. Sample Sale kapsamında bu özel tasarımları yaz boyunca Sanayi313'te yakından inceleyebilirsiniz.

Fotoğraflar: AYHAN ERDEN

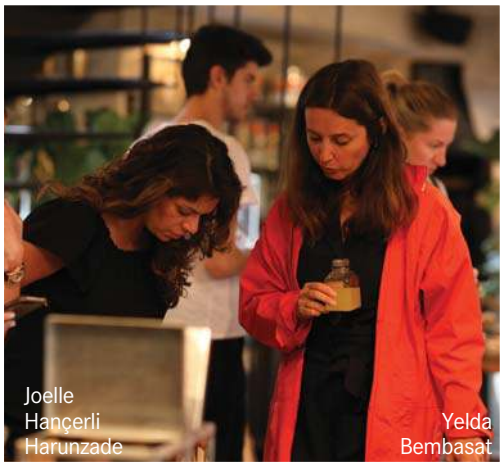
Ahmet Gencehan Güneş

Hande Tokmak
Enis Karavil

Şennur Hacıalioğlu

Selin İmer Ceceli

Nazlı Kayran


Joelle Hançerli Harunzade
Yelda Bembasat

Münire Alabaz
Yıldız Dural

Canda Elgiz
Can Elgiz

Mert Aslan

Meral Tabakoğlu

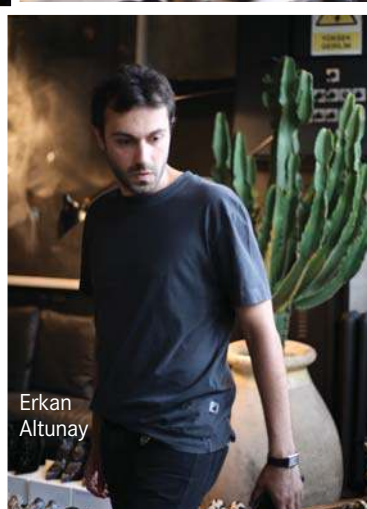
Aylin Filiba

Gelincik Senel

Aylin Filiba
Lisya Tavaşi

Tuğçe Yüzbaşıoğlu Arnas

Melten Kazaz
Esin Ramazanoğlu


Erkan Altunay

CAZİBE UNSURU

Farklı alanlardan ilham alan Intimissimi, Retro Future kapsül koleksiyonu ile pastel tonlarını fosforlu renklerle harmanlıyor. Jakarlı ve nostaljik kumaşların hâkim olduğu dantelli iç çamaşırları ise Luxe Tapestry kapsül koleksiyonunu oluşturuyor.

MİSTİK YAZ

Agua Bendita Origin 2019 Yaz koleksiyonunda mistik doğadan ilham alıyor. Koleksiyonda yer alan Agua Bendita Mayura modelinde göz alıcı mavi tonları ve nakışlar dikkat çekiyor. Koleksiyondaki mayo, bikini ve pareolar Mendo's mağazalarında ve brandys.com.tr'de satışta.

ZAMANSIZ İKONLAR

Bu sezon, Timberland'in zarif görünüm ve rahatlığıyla ikonikleşen tekne ayakkabıları, inovatif ve minik dokunuşlarla yenileniyor. Köklü bir mirası yenilikle buluşturan Camden Falls modeli ekstra yastıklama için ortholite tabanıyla dikkat çekiyor. Tidelands modeli ise klasik stile modern bir dokunuş katıyor. Tidelands sensorflex taban ve bağcıksız bir alternatife de sahip.

DOĞA DOSTU TASARIM

Sherbet Design koleksiyonu yumuşacık ve yüzde yüz saf pamuk dokuması ile sıcak yaz günlerinde serinlik sağlıyor. Zamansız tasarımlara imza atan marka doğal malzemeler kullanarak doğaya dost bir yaklaşım benimsiyor. Nefes alan ve tüy kadar hafif yapısıyla âdeta ten ile bütünleşiyor.

CESUR VE ROMANTİK

Beyaz Butik x Banu Bora Mumcu Koleksiyonu'nda payet, krep, ipek, tül ve saten kumaşlar dikkat çekiyor. Koleksiyonda Beyaz Butik'in romantik duruşuyla Banu Bora Mumcu'nun eğlenceli tasarımları bir araya geliyor. Göz alıcı çizgilerin yanı sıra kumaş tercihleri de bir hâyli iddialı.

RENKLERİN ENERJİSİ

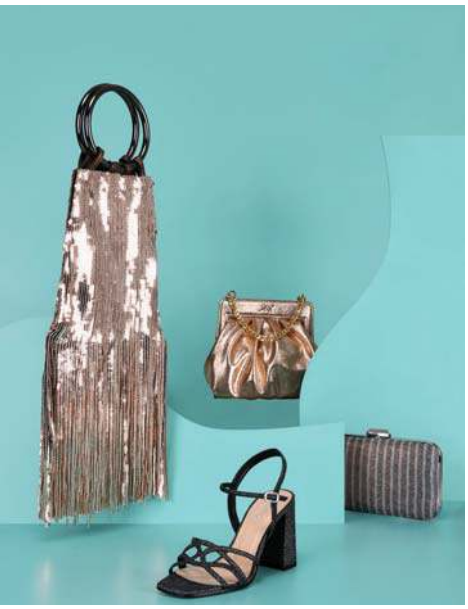
Shoes&More yaz koleksiyonunda, neon detaylar klasik renklerle bir araya geliyor. Seride bileklik, kolye, küpe ve yüzük dörtlüsü ise yeniden yorumlanıyor.

SADE ÇİZGİLER

Defacto, yaz koleksiyonunda baharın sadeliğini benimsiyor. Denim jean'ler bu kez puantiye ve baskılı detaylarıyla öne çıkıyor. İnce uzun yazlık montlar, nakışlı jean'ler, uçuşan elbiseler ve bomber ceketler baharın tüm enerjisini, canlılığını yansıtıyor

IŞILTILI ETKİ

Hotiç Sıcak Yaz Koleksiyonu, klasik görünümleri enerjik hâle getiriyor. Hasır ve örgü detaylarını, ayakkabı topuklarından çantaya kadar birçok parçada görmek mümkün. Koleksiyon aynı zamanda gold ve lame renklerle ışıltılı bir etki bırakıyor. Nude ve bej tonları ise şeffaf bantlarla birleşerek beğeni topluyor.



BU FIRSAT KAÇMAZ

Desa dinamik, kaliteli, özgün ve elegan tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Büyük yaz indiriminde bu tasarımlara çok cazip fırsatlar ile sahip olabilirsiniz. Deri giyim koleksiyonlarında yüzde 60 indirime ek iki ürün veya üzeri alımlarda ekstra yüzde 20 indirim mağazalarda sizleri bekliyor.

YOL ARKADAŞI

Tumi her sezon oluşturduğu yeni koleksiyonları ile tasarım dünyasındaki farkını ortaya koyuyor. Yeni koleksiyonu ayrıcalıklı, özgün, özgür ve konforlu olduğu kadar stil sahibi duruşuyla da dikkat çekiyor. Günümüze ve geleceğe ayna tutan tasarımlarıyla hayatın her anında fonksiyonel konfor sunuyor.

KALIPLARI YIKIYOR

G Lingerie yazın en büyük problemlerinden biri olan bikini ve mayolardaki sınırlı beden sorununa çözüm getiriyor. Artık mayo ve bikinileri tıpkı iç giyimde olduğu gibi kendi beden ölçülerinize göre alabilirsiniz. G Lingerie tasarımları farklı vücut tiplerine göre üretilmiş kalıplı bikini ve büyük bedende toparlayıcı özelliğe sahip.

BALERİN ZARAFETİ

Her koleksiyonuyla adından sıkça söz ettiren Nisse, balerinlerin zarafetinden ve asaletinden ilham alıyor. Şık, zarif ve çarpıcı parçaların buluştuğu yeni koleksiyon zengin tasarımlarıyla beğeni topluyor.

YAZIN VAZGEÇİLMEZİ

Vanity Effect farklı model ve renklerdeki 2019 Yaz koleksiyonu ile zengin seçenekler sunuyor. Cat eye, yuvarlak veya büyük çerçeve modelleri sezonun öne çıkanları arasında yer alıyor.

CANLI DOKUNUŞLAR

Bu yaz Divarese'in çanta ve cüzdan tasarımları fuşyadan turuncuya, beyazdan toz pembeye kadar zengin bir renk skalasına sahip. Aynı zamanda birbirinden farklı gözlük kılıflarıyla da yeni alternatifler sunuyor.

ŞIK VE SPORTİF

Chiara Ferragni'nin kapsül koleksiyonunda birbirinden ışıltılı tasarımlar yer alıyor. Vetrina mağazalarında yerini alan tasarımlar Chiara Ferragni'nin 'flirting' logosuyla bir araya geliyor. Simli ve ışıltılı tasarımların da yer aldığı seri, gündüzden geceye uyum sağlıyor.

PÜRÜZSÜZ BİR CİLT İÇİN

Charmzone'un Ginkgo Natural emülsiyonu ginkgo yaprak özlerini içeren formülüyle cilt sağlığını koruyor. İçerigindeki karaağaç kabuğu gibi bitkilerden elde edilen özler, cilde pürüzsüz ve taze bir his veriyor.

TENİNİZDEKİ GURUR

Oriflame'in Giordani Gold Essenza ve Giordani Gold Man parfümlerinde neroli portakal çiçeği ve vetiver ön planda. Aynı zamanda sekiz saat kalıcılığıyla da beğeni topluyor. FIFI ödüllerini kazanarak parfüm dünyasına imzasını atıyor.

BİTKİSEL İÇERİK

Yves Rocher 50 GKF Parlama Karşıtı Güneş Kremi, içerigindeki boğa dikeni ile güneşin zararlı etkisinden cildi koruyor. Yağlı ciltler için geliştirilmiş hafif formülü ile güneş yanığı ve cilt yaşlanmasına karşı savaşıyor. Cilt lekelerinin oluşumunu da engelliyor.

PARLAK SAÇLAR

Gratis'lerde yerini alan Organic Shop'un saç bakım serileri üç farklı içerikten oluşuyor. Argan, Hindistan cevizi, shea, avokado ve bal özleri içeren şampuan; saç kremi ve maskesinden oluşan seriler canlı, parlak bir görünüm sağlıyor.

AKDENİZ ESİNTİSİ

John Varvatos Artisan Blu turunçgil aromalı bir Akdeniz kokusu. Canlandırıcı narenciyenin ve taze bitkilerin birleşiminden oluşan parfüm, özel yapım şişeleriyle de dikkat çekiyor.

VAZGEÇİLMEZ TONLAR

Pretty By Flormar Eyeshadow Palette far paletleri üç farklı renk seçeneğine sahip. Her biri dokuz renkten oluşan paletler, yogun pigmentleri ve sedefli yapıları ile dikkat çekiyor.

ESNEK GÖRÜNÜM

Diadermine Lift+ Koruyucu Losyon, güneş ışınlarına ve çevresel faktörlere karşı uzun süreli, etkili koruma sunuyor. Aynı zamanda cildi sıkılaştırmaya yardımcı oluyor. Cildin daha yumuşak ve esnek bir görünüm kazanmasını sağlıyor.

MEYVE ÖZLERİ

Frudia Air Watery, kuru ciltler için üç katlı nemlendirme sağlıyor. Cildi dengeleyerek nefes almasına yardımcı oluyor. Elma, üzüm, portakal, limon ve yeşil limon özlerinden oluşan maske cildin nem bariyerinin kuvvetlenmesini destekliyor.

KALICI BRONZLUK

Photoderm After Sun, güneş sonrası cildi yatıştırmaya ve nemlendirmeye destek oluyor. Besleyici ve ferahlatıcı dokusuyla beğeni topluyor. Aynı zamanda cilt bronzluğunun kalıcılığını artırmasıyla da dikkat çekiyor.

GÜN BOYU KORUMA

Sinoz Güneş Bakım Serisi, cildi güneşin etkilerinden koruyarak sağlıklı ve kalıcı bir bronzluk sağlıyor. Sinoz Bronzlaştırıcı Sprey Güneş Yağı, içerdiği E vitamini ile cildi nemlendiriyor. Dokusuyla da ciltte ipeksi bir his bırakıyor. Aynı zamanda suya dayanıklı formülü ile gün boyu yenileme gerektirmiyor.

DENGELİ BESLENME

Colslim, Türkiye'de ve dünyada protein kaynağı olarak kolajen kullanan ilk gıda alternatifi. Yüzde yüz sığırdan elde edilen 15,5 gram kolajen peptid içeriğiyle dengeli beslenmeyi ve kilo kontrolünü destekliyor.

KALICI SONUÇLAR

Powershape hem yüz hem vücutta güvenilir ve kalıcı sonuçlar veriyor. Uygulama ile doku kalitesi artarak cildin sıkılığı geri kazandırılıyor. Sarkmış cilt dokusu toparlanarak, sağlıklı ve genç bir görünüm elde ediliyor.

YOĞUN NEMLENDİRME

Hidroten Onarıcı Bakım Merhemi, zengin içeriğiyle cilt için yoğun ve uzun süreli nemlendirme sağlıyor. İçeriğindeki jojoba yağı ile kuruluğun giderilmesine yardımcı oluyor. Provitamin B5 ile de cildin kendini yenilemesini hızlandırıyor.

SEVİMLİ DOSTLARIMIZA

Omega 3, B1, B6, ve D3 vitaminlerini içeren Petomega sevimli dostlarımızın sağlığını destekliyor. Aynı zamanda deri ve tüy problemlerine karşı bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

KÖKTEN UCA BAKIM

Besleyici Coconut Milk Şampuan, içeriğindeki Hindistan cevizi yağı sayesinde kırılgan saçları kökten uca besliyor. Kremsi dokusu saçların yeni ve ışıltılı bir görünüm kazanmasını sağlıyor.

KOLOJEN DESTEĞİ

Voonka içerdiği üç tip kolojen ile sağlık ve güzelliği aynı anda sunuyor. Aromasız ve saf dokusuyla cildinize esneklik ve sıkılık kazandırıyor.

PANORAMİK MANZARA

Matiz Türkbükü'nün menüsünde bulunan her şey lokal malzemeler kullanılarak hazırlanıyor. Ayrıca ağaçlarla çevrili geniş bahçeli teras barıyla beğeni topluyor. Muazzam bir dağ ve deniz manzarası ile misafirlerini bekliyor.

LEZZETE YENİ SOLUK

Yeni Calve Cheddar Sos, eşlik ettiği tatları âdeta bir lezzet şölenine dönüştürüyor. Peynirin tadından vazgeçemeyen lezzet düşkünlerinin yeni favorisi olmaya aday.

BAYRAMA ÖZEL

The LifeCo Phuket, tropik palmiye ağaçlarının arasında ve göl kıyısında konumlanıyor. Burada muhteşem bir doğa içinde bütün gün masajdan saunaya kendinizi dinlendirebilirsiniz. Aynı zamanda size özel planlanan bir günlük detoks programı ile arınmanız mümkün. Bu yaz The LifeCo'da yeni bir beden ve sağlıklı zihin ile tanışmaya davetlisiniz.

BENZERSİZ BİR KAÇIŞ

Avantgarde Yalıkavak, merkeze yakınlığıyla hem sakin hem de hareketli bir tatil isteyenlerin favorilerinden. Yalın mimarisi ve sakin ortamıyla huzur dolu bir kaçış vadediyor.

RENKLİ BİR DÜNYA

PopSockets, telefonun kulaklık kablosunun birbirine dolanmasını engelliyor. Renkli, eğlenceli ve kişiselleştirebilen tasarımları ile birçok seçenek sunuyor.

SANAT DENEYİMİ

Bu yıl gerçekleşecek Plugin sergisi, eserlerin yanı sıra Siemens ürünlerinin vizyonunu da yansıtıyor. Plugin sergisi, ziyaretçilerine insan ve teknoloji arasındaki bağın kusursuz uyumunu görünür kılıyor. Sergi misafirlere dijital sanat deneyimi yaşatıyor.

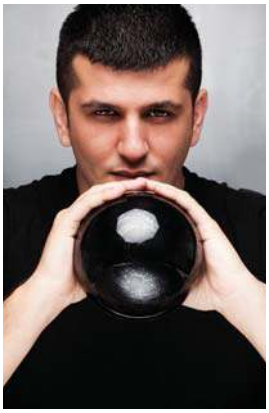
PLUGIN ISTANBUL

SAĞLIKLI YAŞA

Mövenpick Hotel Istanbul yeni menüsü ile sağlıklı bir besin ve hayat dengesi oluşturuyor. 'Sağlıklı Yaşa' adlı yaz menüsünde taze ve vitamin bakımından zengin ürünlerle hazırlanan lezzetler sunuyor.

GEREKLİ KORUMA

İçerdiği özel organik badem yağı sayesinde HiPP Babysanft Bebek şampuanı, hassas ve narin cildi besliyor. Nazik bir temizleme sağlarken doğal içeriğiyle de cildi nemlendiriyor.



Ağustos 2019 ASTROLOJİ

Ağustos ayının ilk gününde Aslan burcunda bir yeniay gerçekleşecek. Bu yeniay ile birlikte burçları birçok yenilik bekliyor. Bu ay pozitif ve destekleyici etkiler sizinle beraber olacak. *ASTROLOG DİNÇER GÜNER*

ASLAN
(23 Temmuz – 22 Ağustos)
1 Ağustos'ta burcunuzda bir yeniay gerçekleşecek. Bununla beraber yeni olan her şeye karşı algılarınız son derece açık olacak. Fiziksel görüntünüzde değişiklik yapma isteği duyabilirsiniz. İlişkilerinizde ise yine aynı şekilde pozitif ve destekleyici etkiler mevcut. Ancak yeni başlayacak ilişkilerde bazı hayal kırıklıkları söz konusu olabilir. Dikkatli olun!

AKREP
(23 Ekim – 21 Kasım)
Bu ay Aslan burcunda gerçekleşecek yeniayla beraber kariyerinizde yeni iş fırsatlarıyla karşılaşacaksınız. Hem kariyerinizde sıçrama yapacak hem de maddi kaynaklarınız artacak. Bu dönem ilişki ve ortaklıklarınızda sürpriz gelişmeler yaşayabilirsiniz. Olumlu sonuçların yaşanacağı bir ay olacak.

KOVA
(20 Ocak – 18 Şubat)
Bu ayki yeniayla birlikte hayattan keyif aldığınız güzel günlere adım atacaksınız. İkili ilişkinizde sizi bir hâyli romantik ve eğlenceli günler bekliyor. Hatta bazı Kova burçları bu ay içerisinde, ilişkilerinde ciddi kararlar alabilir. Ortaklı işler yürüten veya yeni ortak arayışı içerisinde olan Kova burçları için ise işlerini geliştirdikleri bir süreç olacak.

BOĞA
(20 Nisan – 20 Mayıs)
Aslan yeniayıyla beraber aile ve ev gibi konularda sevindirici gelişmeler yaşayacaksınız. Evinizi dekore edebilir, yeniay enerjisiyle yeni eşyalar alabilirsiniz. Nafaka, miras gibi finansal kaynaklarınızı zenginleştirecek sürpriz gelirler elde edebilirsiniz. Kariyer değiştirmek isteyen veya iş arayanlar için ayın ilerleyen günlerinde beklenen teklif gelebilir.

BAŞAK
(23 Ağustos – 22 Eylül)
Yeniayla beraber dedikodularla uğraşmak durumunda kalabilirsiniz. Hayatınıza yön vermek adına attığınız adımlarda başarısızlık hissine kapılabilirsiniz. Psikolojik destek alabilir veya spiritüel konulara yönelmeyi tercih edebilirsiniz. Rüyalarınız ve sezgileriniz bu dönemde daha etkili hâle gelebilir.

YAY
(22 Kasım – 21 Aralık)
Bu ay eğitim, hukuksal ve yurt dışıyla ilgili her konuda sürpriz gelişmeler yaşayabilirsiniz. Yurt dışı menşeili bir firmadan iş teklifi alabilir veya iş nedeniyle yurt dışı seyahati yapabilirsiniz. Dönemsel olarak yurt dışında yaşama planlarınız veya kısa soluklu tatil planlarınız gündeme girebilir.

BALIK
(19 Şubat – 20 Mart)
Yeniayla beraber günlük hayatınıza farklılık getirmek üzere yaşam kalitenizi yükseltecek aktiviteler yapabilirsiniz. Beslenme programları uygulamak, diyetisyene gitmek, zararlı alışkanlıkları bırakmak veya spora başlamak için uygun bir zaman. Ayın ilerleyen günlerinde yalnız kalma ihtiyacınız artabilir.

İKİZLER
(21 Mayıs – 20 Haziran)
Fikirlerinizi daha iyi ifade edebildiğiniz, iletişim gücünüzün arttığı bu dönem, yeni projeler üretebilir ve bunları hayata geçirebilirsiniz. Tüm bunlar size bazı fırsatlar ve şanslar sunabilir. Web sitesi kurmak, reklam ve halkla ilişkiler faaliyetleri yürütmek gibi sosyal medyaya dair adımlar atmak için son derece destekleyici bir dönem.

TERAZİ
(23 Eylül – 22 Ekim)
Bu ay sosyal çevreniz genişleyecek, yeni arkadaşlar edineceksiniz. Bu dönem içerisinde görüşmediğiniz arkadaşlarınızla da görüşebilirsiniz. Ayın ilerleyen günlerinde biriyle tanışabilir ve yeni bir aşka yelken açabilirsiniz. Sürpriz gelişmelerin yaşanacağı bu ay, planlanmadık seyahatlere de çıkabilirsiniz.

OĞLAK
(22 Kasım – 21 Aralık)
Aslan burcundaki yeniayla beraber finansal anlamda sürpriz para akışlarıyla gelir-gider dengesini sağlayacaksınız. Ortaklı işlerde yeni gelir kapıları arayabilir ve muazzam kazançlar elde edebilirsiniz. Ayın ilerleyen günlerinde bilgi akışı gerektiren konularda temkinli olmanızda fayda var.

KOÇ
(21 Mart – 19 Nisan)
Aile ve özel hayat gibi konularda güzel gelişmelerle bu ayı karşılayacaksınız. Yalnızsanız hayatınıza özel birisi girebilir ve kalıcı bir ilişkiye yelken açabilirsiniz. Yaratıcılık gerektiren her konuda hayal gücünüz parlayacak. Ayrıca sosyalleşme isteğiniz artabilir, arkadaşlarınızla daha sık bir araya gelebilirsiniz.

YENGEÇ
(21 Haziran – 22 Temmuz)
Bu ay maddi kaynaklarda denge ve istikrarın hâkim olacağı bir dönem. Yeni kazanç kapıları da açılacak. Abartılı harcamalardan ve lüks tüketimden uzak durmanızda fayda var. Ayın ilerleyen günlerinde ise iletişim kazalarına, banka hesaplarında oluşabilecek yanlışlıklara karşı dikkatli olun deriz. **mc**

Ashley JUDD

United Nations Goodwill temsilcisi ve Time's Up hareketinin savunucusu ***Ashley Judd***, cesur olduğu kadar aktivist yönüyle de dikkat çekiyor.

1. Oyuncu olmasaydım: Antropolog olurdum.
2. Aldığım en iyi kariyer tavsiyesi: Oynadığın karakteri gerçekmiş gibi yaşa.
3. Şu anda bulunduğum yere gelmemi sağlayan üç özelliğim: Yeteneğim, empati kurabilmem ve bir işi gönüllü olarak gerçekleştirebilmem.
4. Bedavaya yapacağım iş: Kongo'daki yağmur ormanlarında nesli tükenmekte olan şempanzelerin gün boyu ağacın tepesinde yuva kurmalarını gözlemleyebilirim.
5. İşimin en iyi kısmı: Hem kendim hem de diğer insanlar adına iyi koşullar için mücadele edebilme imkânımın olması.
6. İşimin en kötü kısmı: Hayatımı gizli yaşamak zorunda kalmak.
7. Sektörde değiştiğini görmek istediğim şey: Her milletten insanın ekranda ve işimizdeki her alanda eşit olarak yer alabilmesi.
8. Kime, neden hayranım: Mary Pickford! Müthiş bir yetenekti.
9. Seri olarak izlediğim son şey: Kentucky basketbol maçları.
10. Her zaman beni ağlatan şarkı: Kız kardeşim Wynonna Judd'un 'Come Some Rainy Day' adlı şarkısı.
11. Cenazemde çalınmasını istediğim şarkı: Beethoven'ın Violin Concerto; Hazel Dickens'in Pretty Bird ve Carrie Underwood'un How Great Thou Art şarkılarının çalınmasını isterdim.
12. Ölmeden önce yapılacaklar listemde: Yağmur ormanlarında şempanzeler ile vakit geçirmek ve Smoky Dağları'nda yürüyüş yapmak var. Listemde aynı zamanda sevdiklerimle vahşi doğada aylar geçirmek de yer alıyor.
13. Başka bir ülkede yaşasaydım: Burası Almanya Leipzig ve İsviçre olurdu.
14. Her kadının hayatında mutlaka denemesi gereken şey: Sırt çantasını alıp en az üç hafta tek başına gezmek.
15. Vazgeçemediğim güzellik ürünleri: Eos'un dudak koruyucusu ve Nars'ın Orgasm Blush allığı.
16. Son zamanlarda kendim için yaptığım en iyi şey: Âşık olmak.
17. Aşk için yaptığım en çılgınca şey: Bir uçak kiralamak ve Avrupa'da paylaşımlı bir eve taşınmak. **mc**

4

8

15

www.fashionfilmistanbul.com
5. FASHION FILM
Festival
ISTANBUL 2019
"Female Gaze"
FASHION®
FILM
FESTIVAL
ISTANBUL
2019
9&10
Kasım / November 2019
#fffistanbul Ücretsiz! Free!
ZORLU
PERFORMANS
SANATLARI
MERKEZİ
Organizasyon
İşbirliğiyle
GROUPMEDYA
Mekan Sponsoru
ZORLU PERFORMANS SANATLARI MERKEZİ
Konaklama Sponsoru
MARRIOTT ISTANBUL SISLI
Resmi Havayolu
atlasglobal

adler
JOAILLIERS DEPUIS 1886
Ildri
www.adler.ch